

**PENGARUH PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT TERHADAP  
HASIL *LAY UP SHOOT* MELALUI PAPAN PANTUL PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI MAN YOGYAKARTA 2**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Raden Dwi Priyoyudhanto  
NIM. 11601244014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Permainan Lompat Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di MAN Yogyakarta 2” ini disusun oleh Raden Dwi Priyoyudhanto NIM. 11601244014, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 Maret 2015  
Pembimbing,



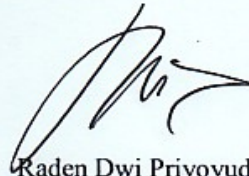
Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 30 Maret 2015  
Yang Menyatakan,



Raden Dwi Priyoyudhanto  
NIM. 11601244014



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Permainan Lompat Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di MAN Yogyakarta 2” yang disusun oleh Raden Dwi Priyoyudhanto, NIM 11601244014, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 6 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar P, M.Or	Ketua		4-6-2015
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris		4-6-2015
Sridadi, M.Pd	Anggota III		4/6-15
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Anggota IV		19-5-2015

Yogyakarta, ..... Juni 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan



Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah memudahkannya mendapat jalan ke surga ( H.R Muslim)
2. Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya. (Ali bin Abi Tholib)
3. Hidup adalah sebuah perjalanan yang tidak panjang namun hidup dapat memberikan mu ke bahagiaan di dunia dan di akhirat maka jalani hidup dengan semaksimal mungkin agar kau mendapat dunia dan akhirat. (R Dwi Priyoyudhanto)
4. Hiduplah seperti bermain bola basket memiliki tujuan untuk memasukan bola ke keranjang, begitu pula hidup di dunia yang harus memiliki tujuan dan impian yang pasti. (R Dwi Priyoyudhanto).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua ku yang tercinta, Ibu ku Ratna Ningsing dan Bapak ku Aris Suwasana yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakak dan Adikku Betty Retno Wulan dan Atika Pitasari yang selalu memberi semangat dan dorongan agar saya dapat menyelesaikan studi ini dan dapat memberikan yang terbaik di keluarga kecil ini.
3. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT TERHADAP  
HASIL *LAY UP SHOOT* MELALUI PAPAN PANTUL PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET  
DI MAN YOGYAKARTA 2**

**Oleh:**

R Dwi Priyoyudhanto  
11601244014

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi teknik *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 yang masih mengalami kurang tingginya lompatan pada saat pelaksanaan *lay up shoot*. Adapun tujuan yang ingin dicapai mengetahui pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 sebanyak 20 peserta. Tes *lay up shoot* diukur menggunakan instrumen tes keterampilan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992: 125) yang telah dimodifikasi dan sudah mengalami uji coba instrumen dengan validitas *lay up shoot* kanan 0,937 kiri 0,998 dan reliabilitas *lay up shoot* kanan 0,673 dan kiri 0,688. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung *lay up shoot* kanan 5.784 kiri 6.140. Nilai rerata hasil tes *lay up shoot* kanan *pretest* sebesar 4.40 dan *posttest* naik menjadi 5.65 sedangkan hasil tes *lay up shoot* kiri *pretest* sebesar 3.45 dan *posttest* naik menjadi 4.70. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan lompat terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul peserta Ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

**Kata kunci:** Permainan lompat, hasil *lay up shoot*, papan pantul.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “ Pengaruh Pendekatan Permainan Lompat Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di MAN Yogyakarta 2” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO., Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingannya selama perkuliahan.



6. Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Ibu Staff Administrasi yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
8. Kepala Sekolah MAN Yogyakarta 2, Drs. H. In Amulloh, MA yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman PJKR C 2011 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 30 Maret 2015  
Penulis,

Raden Dwi Priyoyudhanto  
NIM. 11601244014

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	iv
<b>MOTTO.....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	vi
<b>ABSTRAK.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	X
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	11
A. Diskripsi Teori.....	11
1. Permainan Bolabasket.....	11
2. Teknik Dasar dalam Permainan BolaBasket.....	12
3. Hakikat Tembakan ( <i>shooting</i> ).....	15
4. Jenis Tembakan.....	17
5. <i>Lay Up Shoot</i> .....	18
6. <i>Lay Up Shoot</i> Melalui Papan Pantul dan <i>Lay Up Shoot</i> Langsung ke Ring Baskket.....	21
7. Hakikat Lompat.....	24
8. Pendekatan Permainan Lompat.....	27

9. Hakikat Siswa Madrasah Aliyah Negeri.....	30
10. Hakikat Ekstrakurikuler.....	33
11. Bola Basket MAN Yogyakarta 2.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Desain Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
C. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian.....	41
1. Lokasi Penelitian.....	41
2. Waktu Penelitian .....	42
D. Subjek Penelitian.....	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian.....	44
2. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Prasyarat Analisis.....	51
2. Deskripsi Pengelompokan Kualifikasi Produk.....	52
3. Uji Hipotesis.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Data Hasil Pretest dan Posttest <i>Lay Up Shoot Kanan dan Lay Up Shoot Kiri Melalui Papan Pantul</i> .....	55
a. Data Hasil Pretest.....	55
b. Data Hasil Posttest.....	57
2. Uji Prasyarat .....	59
a. Uji Normalitas.....	59
b. Uji Homogenitas.....	60
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	61
B. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
D. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Penelitian .....	42
Tabel 2. Pengelompokan Kualifikasi Produk.....	52
Tabel 3. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penelitian.....	54
Tabel 4. Diskripsi hasil <i>Pretest Lay up Shoot Kanan</i> .....	56
Tabel 5. Diskripsi hasil <i>Pretest Lay up Shoot Kiri</i> .....	56
Tabel 6. Diskripsi hasil <i>Posttest Lay up Shoot Kanan</i> .....	58
Tabel 7. Diskripsi hasil <i>Posttest Lay up Shoot Kiri</i> .....	58
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian <i>Lay up Shoot Kanan</i> .....	61
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian <i>Lay up Shoot Kiri</i> .....	61
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	61
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji t <i>Lay up Shoot Kanan</i> .....	61
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji t <i>Lay up Shoot Kiri</i> .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kontrol <i>Dribble</i> .....	13
Gambar 2. Kecepatan <i>Dribble</i> .....	13
Gambar 3. Fase Persiapan.....	19
Gambar 4. Fase Pelaksanaan.....	20
Gambar 5. Gerakan <i>Lay up</i> Melalui Papan Pantul.....	22
Gambar 6. Ring Basket (titik sasaran).....	23
Gambar 7. Desain Penelitian.....	39
Gambar 8. Instrumen <i>Lay up shoot</i> Kanan Melalui Papan Pantul.....	46
Gambar 9. Instrumen <i>Lay up Shoot</i> Kiri Melalui Papan Pantul.....	48
Gambar 10. Histrogram Data <i>Pretest Lay up Shoot</i> Kanan Melalui Papan Pantul.....	56
Gambar 11. Histrogram Data <i>Pretest Lay up Shoot</i> kiri Melalui Papan Pantul.....	57
Gambar 12. Histrogram Data <i>Posttest Lay up Shoot</i> Kanan Melalui Papan Pantul.....	59
Gambar 13. Histrogram Data <i>Posttest Lay up shoot</i> Kiri Melalui Papan Pantul.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Diterimanya Proposal Skripsi.....	72
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian ke Dekan FIK- UNY.....	73
Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala Administrasi Pembangunan Setda. Provinsi DIY.....	74
Lampiran 4. Permohonan Ijin Penelitian dari Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta.....	75
Lampiran 5. Permohonan Ijin Penelitian dari Pemerintah Kota Yogyakarta.....	76
Lampiran 6. Surat Keterangan Diterimanya Izin Penelitian di MAN Yogyakarta 2.....	77
Lampiran 7. Lembar Pernyataan Persetujuan Progam Latihan.....	78
Lampiran 8. Hasil Uji Coba Instrumen Di MAN Yogyakarta 3.....	82
Lampiran 9. Pembagian Waktu Treatmen.....	87
Lampiran 10. Daftar Hadir Sampel.....	91
Lampiran 11. Permainan Lompat.....	92
Lampiran 12. Progam Latihan Permainan Lompat.....	97
Lampiran 13. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	115
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	120
Lampiran 15. Uji Normalitas.....	121
Lampiran 16. Uji Homogenitas.....	122
Lampiran 17. Uji t.....	123
Lampiran 18. Dokumentasin Penelitian.....	125



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin meningkat. Sebagai indikasi, banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat nasional khususnya olahraga bolabasket semisal *National Basketball League* (NBL), *Women's National Basketball League* (WNBL), *Developmental Basketball League* (DBL), *Junior Basketball League* (JRBL), Liga Mahasiswa (LIMA), Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), dan masih banyak lagi. Olahraga bolabasket tidak hanya digemari oleh orang dewasa, namun juga oleh anak-anak, mulai dari anak Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, olahraga bola basket menjadi salah satu ekstrakurikuler yang diminati di sekolah.

Bolabasket yaitu olahraga yang dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan yang terdiri dari dua tim yang saling menyerang untuk memasukan bola ke dalam keranjang (basket) musuh. Setiap tim terdiri dari 5 orang yaitu *Point Guard*, *Shoting Guard*, *Small Forward*, *Power Forward*, dan *Center*. Luas lapangan permainan bola basket 28 m x 15 m dapat terbuat dari lantai, ubin, maupun papan. Permainan bola basket dapat dilakukan di lapangan *indoor* atau *outdoor*.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam bolabasket diperlukan latihan yang dilakukan secara rutin, *progresif*, dan berkelanjutan. Bentuk latihan dalam permainan bolabasket yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan

mental. Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan karena merupakan suatu kesatuan.

Teknik dasar didalam permainan bolabasket sangat penting. Teknik dasar perlu dikuasai ketika latihan didalam tim maupun kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Vic Ambler (23) teknik dasar bola basket terdiri dari beberapa teknik diantaranya yaitu teknik mengoperkan bola dan menerima bola, membebaskan diri dari kepungan lawan tanpa bola, *dribbling*, *shooting*, merebut bola kembali. Sedangkan menurut Sukintaka (1979: 1), teknik dasar permainan bola basket meliputi : *dribbling*, *passing*, *blocking ot*, *rebond*, *sereening*, dan *defance*.

*Shooting* dalam permainan bolabasket yaitu suatu usaha menembak bola ke arah keranjang lawan. Dalam bolabasket *shooting* (menembak) merupakan hal yang terpenting dikarenakan perolehan angka yang didapat dari hasil menembak ini yang akan menentukan sebuah hasil kalah menangnya suatu tim. Dalam melakukan teknik *shooting* banyak macamnya tidak hanya menembak ditempat, namun bisa juga dilakukan dengan berpindah tempat seperti *lay up shoot*. Menurut PERBASI ( 2010: 17) ”untuk mempelajari teknik *shooting*, perlu latihan terus menerus agar semakin terbiasa. Tembakan untuk mencetak angka atau free-throw adalah ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara ke arah keranjang lawan.

Sedangkan teknik *lay up shoot* dapat diartikan sebagai salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang digunakan pemain untuk

mempermudah dalam melakukan suatu gerakan *shooting* dengan mendekati keranjang. Teknik ini dilakukan dengan melangkah kaki ke arah ring dengan akhiran melompat. Berbeda dengan teknik *shooting* dalam bolabasket selain *lay up shoot* hanya menggunakan satu kaki saat menumpu. *Lay up shoot* dapat dilakukan dari kanan dan kiri papan pantul. Dalam bolabasket sangat penting melakukan *lay up shoot* karena ketika *free throw* (tembakan bebas) atau *jump shoot* tidak efektif maka dengan cara *lay up shoot* pemain dapat mendekati keranjang lawan dan memasukan bola ke keranjang.

Teknik *lay up shoot* merupakan teknik yang banyak menggunakan rangkaian gerakan, dari mulai memegang bola, melangkah, melompat, mengangkat bola agar dekat dengan keranjang (menembak), dan mendarat. Untuk melatih gerakan *lay up shoot* perlu tahapan agar peserta didik atau atlet mampu menangkap setiap poin-poin gerakan dalam *lay up shoot*. Hal tersebut dimaksudkan agar mempermudah anak dalam menerima dan mempraktekan teknik *lay up shoot*.

Semua gerakan pada *lay up shoot* dipengaruhi oleh keberadaan lawan karena ketika bertanding lawan akan mempersulit seseorang yang akan mendekati keranjangnya. Maka gerakan pada *lay up shoot* akan berbeda-beda sesuai dengan keberadaan lawan. Oleh karena itu teknik *shooting* sangat penting diajarkan pada permainan bola basket khususnya *lay up shoot*. Gerakan *shooting* atau menembak yang baik berasal dari hasil latihan. Latihan dimulai dari gerak dasar kemudian berlanjut terus menerus agar menjadi sebuah kebiasaan atau otomatisasi.

Dedy Sumiyarsono (2002: 36) menyatakan bahwa pada saat melakukan *lay up* sebaiknya dipantulkan papan sekitar garis tegak pada petak garis yang tergambar pada papan basket. Vic Ambler (1996: 40) menambahkan bahwa “ sejumlah pelatih melaporkan hasil yang memuaskan dalam mendidik para pemainnya untuk menggunakan tembakan melalui papan belakang terlebih dahulu.” Papan belakang yang dimaksud pada kalimat diatas yaitu sebuah papan pantul yang berada di belakang keranjang.

Seorang pemain yang baik yaitu dapat mengetahui waktu dan posisi akan melakukan *shooting* dalam permainan sehingga dapat menghasilkan angka atau sebuah kemenangan. Selain itu pemain perlu berpikir cepat ketika akan melakukan *shooting* agar mendapat angka atau mengumpan kepada teman yang posisinya lebih menguntungkan untuk mencetak angka.

Melihat dari segi kondisi fisik teknik *lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh kekuatan, kelincahan, dan kelentukan. Peningkatan kemampuan *lay up shoot* yang paling dominan yaitu meningkatkan kekuatan kaki, karena pada saat melakukan *lay up shoot* gerakan banyak menggunakan kaki untuk mengambil langkah mendekati ring (basket). Banyak cara dalam meningkatkan kekuatan kaki dalam bolabasket, salah satunya dengan modifikasi permainan lompat tinggi.

Saat ini, minat masyarakat untuk mempelajari bolabasket sangat tinggi khususnya anak-anak Sekolah Menengah Atas. Di sekolah permainan bolabasket merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) dan tertera dalam kurikulum

pendidikan. Mata pelajaran ini hanya hanya diajarkan satu kali tatap muka dalam seminggu. Mengingat keterbatasan waktu dalam pembelajaran bolabasket di sekolah, tidak memungkinkan bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan bermain bolabasket agar lebih baik.

Ekstrakurikuler dapat diartikan suatu kegiatan diluar jam pelajaran yang dilaksanakan untuk menampung keragaman potensi, kebutuhan, bakat, minat dan kepentingan peserta didik. Tujuannya untuk meningkatkan potensi yang dimiliki peserta didik. Selain itu tujuan dari ekstrakurikuler dapat mengobati kejenuhan setelah melakukan pembelajaran yang dilakukan didalam kelas.

Seiring perkembangan bolabasket yang semakin diminati, banyak pula muncul kompetisi-kompetisi yang diselenggarakan untuk tingkat satuan pendidikan. Salah satunya kompetisi bolabasket tingkat SMA/MA/SMK/MK di Kota Yogyakarta. Kompetisi tersebut diikuti oleh sekolah menengah atas yang memiliki prestasi dibidang bolabasket, tak terkecuali MAN Yogyakarta<sup>2</sup>. Meskipun sekolah ini tidak begitu berprestasi dalam olahraga bola basket di Kota Yogyakarta, namun memiliki ekstrakurikuler bolabasket yang setiap minggunya melakukan latihan minimal 2 kali. Ekstrakurikuler bola basket di MAN Yogyakarta 2 diikuti oleh peserta laki-laki dan perempuan. Ketika melakukan ekstrakurikuler bolabasket, MAN Yogyakarta 2 didampingi seorang pelatih. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan di lapangan basket MAN Yogyakarta 2.

Fasilitas yang memadai dan proses latihan teratur di MAN Yogyakarta 2 yang memenuhi pengambilan data untuk penelitian. Peneliti melihat dilapangan, para peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket melakukan tembakan *lay up shot* secara bermacam-macam. Siswa putra dengan postur tubuh tinggi cenderung melakukan *lay up shot* dari samping kanan dibandingkan melakukan *lay up shot* dari samping kiri. *Lay up shot* yang dilakukan peserta berpostur tubuh tinggi kurang melompat mendekati keranjang dan papan pantul namun peserta memasukan bola langsung kekeranjang (basket). Dan peserta berpostur tubuh tinggi pada saat melakukan lari *lay up shoot* tidak mengambil sudut yang memudahkan untuk memasukan bola saat dipantulkan ke papan agar bola masuk keranjang (basket). Sedangkan peserta putra yang berpostur badan pendek cenderung melakukan *lay up shoot* dari samping kanan dibandingkan melakukan *lay up shoot* dari samping kiri. *Lay up shoot* yang dilakukan peserta yang berpostur pendek tidak melompat mendekati keranjang dan papan pantul namun bola cenderung di pantulkan ke papan. Siswa berpostur tubuh pendek pada saat melakukan lari *lay up shoot* tidak mengambil sudut yang memudahkan untuk memasukan bola saat dipantulkan ke papan agar bola masuk keranjang (basket) begitu juga peserta perempuan.

Banyak kesalahan dan kesempatan yang terbuang sia-sia yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 ketika melakukan gerakan *lay up shoot* yaitu ketika melakukan langkah kedua ketika *lay up shoot* peserta lebih memilih menambah kecepatan dan



melebarkan langkah. Siswa lebih cenderung menembak bola dengan kekuatan yang lebih kencang membuat pantulan tidak dapat diatur. Selain itu pada peserta MAN Yogyakarta 2 pada waktu melakukan *lay up shoot* kiri sering melakukan kesalahan gerakan dengan melakukan gerakan yang hampir sama seperti *lay up shoot* kanan. Pada dasarnya gerakan *lay up shoot* dapat dilakukan dari samping kanan dan kiri hanya rangkaian gerakan yang berbeda (kebalikan) semisal melakukan *lay up shoot* kanan ketika lompat dengan kaki kanan maka kaki kiri ditekuk dan tangan kanan menembakkan bola sedangkan *lay up shoot* kiri ketika lompat dengan kaki kiri maka kaki kanan yang ditekuk dan tangan kiri menembak bola.

Selain itu peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 pada waktu melakukan *lay up shoot* pada sebuah permainan sering melakukan *lay up shoot* dari sebelah kanan dan tidak mengambil sudut untuk memudahkan memasukan bola ketika dipantulkan padahal ketika melakukan permainan banyak peluang *lay up shoot* dari sebelah kiri yang tidak dapat dimanfaatkan untuk memperoleh angka. Pada dasarnya gerakan *lay up shoot* bisa dilakukan dari samping kanan dan kiri namun peneliti menemukan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 kebanyakan peserta melakukan *lay up shoot* dari sebelah kanan, kurang melompat lebih tinggi ketika melakukan *lay up shoot* dan tidak mengambil sudut untuk memudahkan memasukan bola ketika dipantulkan ke papan pantul. Keinginan peneliti ingin mengetahui hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul setelah diberikan perlakuan pendekatan permainan lompat.

Melihat permasalahan diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat dikemukakan. Adapun permasalahan-permasalahan tersebut antara lain :

1. Kurang tingginya lompatan peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 ketika melakukan *lay up shoot* dari sebelah kanan maupun kiri.
2. Banyak peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Yogyakarta dalam melakukan *lay up shoot* tidak mengambil sudut yang memudahkan untuk memasukan bola.
3. Masih banyak kesalahan gerakan yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 dalam melakukan tembakan *lay up shoot* dari gerakan awalan sampai gerakan akhiran.
4. Kebanyakan peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 melakukan *lay up shoot* dari sebelah kanan dibandingkan dari sebelah kiri ring basket.
5. Perlu ditingkatkan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler di MAN Yogyakarta 2.

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena adanya berbagai keterbatasan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu adakah pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui cara mengajar atau melatih agar lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengajar atau pelatih pada saat menangani ekstrakurikuler bola basket khususnya dalam mempelajari *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiripada saat latihan bolabasket.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pengajar atau pelatih sebagai hasil pertimbangan dalam melatih *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri dalam bolabasket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

## 1. Permainan Bolabasket

Bola basket sekarang ini banyak dimainkan oleh berbagai kalangan baik laki-laki maupun perempuan. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain pada setiap tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukan bola kekeranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Hal Wissel, 1996: 2).

Menurut PERBASI (2012: 1), bolabasket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Dan satu tim yang telah mencetak angka terbanyak pada akhir waktu permainan tim tersebut menjadi pemenang.

Sukintaka (1979: 22), memberikan pendapatnya bahwa bolabasket termasuk jenis permainan yang terdiri atas unsur-unsur gabungan gerak. Dalam melakukan tahap awal, ditekankan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang dikuasai dengan sempurna sangat dibutuhkan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Penguasaan teknik dasar yang baik akan mengembangkan mutu permainan. Teknik dasar bermain bolabasket antara lain : operan (*passing*), tembakan (*shooting*), menggiring (*dribbling*), memoros (*pivot*), dan merayah (*rebounding*).

Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan yang kompleks karena membutuhkan kordinasi, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan dengan

beberapa teknik didalamnya yang intinya adalah mencetak angka atau memasukan bola ke keranjang (basket) sebanyak-banyaknya dan menghalangi lawan mencetak angka atau memasukan bola ke keranjang (basket).

## **2. Teknik Dasar dalam Permainan Bolabasket**

Bolabasket merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan yang komplek, sehingga memerlukan teknik dasar yang baik. Teknik dasar gerakan dalam bolabasket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkordinasi dengan baik, sehingga apabila seseorang yang telah menguasai teknik dalam gerakan bolabasket dengan baik maka permainan bolabasket pun akan lebih menarik. Dengan melakukan gerakan teknik dasar yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan dihasilkan gerakan yang optimal. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 12-22), teknik dasar bolabasket antara lain ; mengoper bola (*passing*), menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), olah kaki (*footwork*), dan *pivot* (*pivoting*). Teknik dasar dalam permainan bolabasket antara lain:

### **a. Menggiring bola (*dribble*)**

Menggiring atau *dribble* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukan bola. Menggiring (*dribbling*) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola kelantai sambil bergerak (Hal Wissel, 1996: 95). Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40) tujuan menggiring bola adalah :



- 1) Usaha cepat menuju kedepan, 2) Usaha menyusup pertahanan lawan,
- 3) Usaha mengacaukan pertahanan lawan, 4) Usaha membekukan permainan.

Menurut Hal Wissel (1996: 97) *dribble* yang terpenting adalah kontrol *dribble* dan kecepatan *dribble*. Kontrol *dribble* dilakukan ketika pemain dijaga ketat oleh laan. Kecepatan *dribble* dilakukan ketika tidak dijaga ketat oleh lawan, berusaha untuk masuk pertahanan lawan, dan mencapai keranjang dengan cepat. Dalam pelaksanaan *lay up shoot* antara kontrol *dribble* dan kecepatan *dribble* digunakan bergantian dengan tujuan agar bola tidak direbut oleh lawan dan mampu bergerak cepat ke keranjang untuk memasukan bola.



**Gambar 1.** Kontrol *Dribble*

Sumber: (Hal Wissel, 1996: 97)



**Gambar 2.** Kecepatan *Dribble*

Sumber: (Hal Wissel, 1996:97)

b. Mengoper atau *passing*

Mengoper atau *passing* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati keranjang dan lebih mudah memasukan bola

selain *dribble*. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-16) macam-macam teknik mengoper bola (*passing*) antara lain : 1) Mengoper bola setinggi dada (*Chest Pass*), 2) Mengoper bola dari atas kepala (*Overhead Pass*), 3) Mengoper bola pantulan (*Bounce Pass*).

*Passing* yang sering dilakukan dalam permainan bolabasket adalah *chest pass* dan *bounce pass*. Perlu diingat dalam permainan bolabasket dari pada melakukan *dribble*, menggunakan *passing* akan lebih efektif karena bola lebih cepat sampai ke pertahanan lawan.

#### c. Menembak atau *shooting*

Menembak adalah teknik dasar yang penting dari pada teknik lain karena dengan menembak maka bola bisa masuk ke keranjang dan mendapat poin. Menurut PERBASI (2012: 19) dalam peraturan resmi bolabasket pasal 16 ada tiga jenis perhitungan skor apabila bola tembakan masuk, yaitu: 1) Bola masuk dari *free-throw* dihitung satu (1) angka, 2) Bola masuk dari daerah tembakan untuk mencetak dua-angka dihitung dua (2) angka, 3) Bola masuk dari daerah tembakan untuk mencetak tiga-angka dihitung tiga (3) angka, 4) Setelah bola menyentuh ring pada *free-throw* terakhir atau satu-satunya dan disentuh secara sah oleh pemain penyerang atau bertahan sebelum bola memasuki ke keranjang, bola masuk dihitung dua (2) angka.

### 3. Hakikat Tembakan (*shooting*)

Tembakan berasal dari kata tembak yang berarti hasil dari menembak. Jadi tembakan adalah keterampilan dari seorang pemain bola

basket dalam memasukan bola ke keranjang untuk menghasilkan angka. *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan agar usaha yang dilakukan ketika mengoper, *mendribbling*, bertahan dan *rebound* tidak sia-sia (Hal Wissel, 1996:43).

Menurut Danny Kosasih (2008: 46) menembak atau *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari karena setiap pemain pasti punya naluri mencetak skor. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1985: 191-192) menembak dibedakan menjadi 5 cara yaitu: a) menghadap ke papan dengan sikap berhenti; b) menghadap ke papan dengan cara meloncat (*jump shoot*); c) menghadap ke papan dengan sikap lari (*lay up shoot*); d) membelakangi papan dengan sikap berhenti; e) membelakangi papan dengan sikap berhenti. Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola kedalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung.

Berdasarkan pelaksanaannya teknik *shooting* dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan di dalam melakukan *shooting* merupakan gerakan berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik.

Menurut Hal Wissel (1996: 46-48) ada beberapa mekanisme dasar dan tembakan satu tangan dalam permainan bolabasket, yaitu:

a. Pandangan

Pada saat akan melakukan tembakan, pandangan mata memusat pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Pandangan mata fokus pada ring basket sampai mencapai sasaran.

b. Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segari dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

c. Posisi tangan

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

d. Persejajaran siku

Bola berada di depan dan diatas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Siku bertahan dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

e. Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan pada ring dengan sudut 45°-60°.

f. *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap diatas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas.

Berdasarkan berbagai teori diatas dapat disimpulkan bahwa *Shooting* adalah gerak menembakan bola ke jaring, salah satu keterampilan gerakan *shooting* yang perlu dikuasai dalam permainan bolabasket dan sering digunakan dalam mencetak angka adalah *lay up shoot*, sehingga teknik dasar gerak *lay up shoot* harus dikuasai oleh setiap permainan bolabasket.

#### 4. Jenis Tembakan

Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenanganditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang (basket) setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan. Menurut Imam Sodikun (1992: 59) jenis-jenis tembakan dalam bolabasket antara lain : a) Tembakan dengan dua tangan dari depan dada (*two handed set shoot*), b) Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*),c)Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*),d) Tembakan *lay up* (*lay up shoot*),e)Tembakan didahului dengan menggiring bola dengan *lay up*,f) Tembakan loncat dengan dua tangan di atas kepala (*one handed jump shoot*),g) Tembakan loncat dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head jump shoot*), h) Tembakan kaitan (*hook shoot*). Menurut Jon Oliver (2009: 32) penerapan dasar-dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jens tembakan dalam permainan bolabasket, diantaranya yaitu: 1) Tembakan dengan satu tangan dari dada atau *one handedshoot*, 2) Tembakan dengan dua tangan atau *two handed over headshoot*, 3) Tembakan dengan satu tangan atau *one handedsoot*, 4) Tembakan satu tangan dari atas kepala atau *one handed headshoot*, 5) Tembakan

melayang atau *lay up*, 6) Tembakan loncat satu tangan atau *jumpshoot*, 7) Tembakan loncat dengan dua tangan atau *jumpshoot*, 8) Tembakan kaitan atau *hookshoot*.

## **5. *Lay up Shoot***

*Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakan ke ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan tau gerakan menggiring. Sedangkan menurut Sirodjudin, dkk (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembak bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran (basket). Tembakan *lay up Shoot* dapat dilakukan setelah menggiring atau menerima operan bola. Cara melakukan adalah : 1) pada saat menerima operan, sikap badan dalam keadaan melayang dengan langkah lebar, 2) ketika kaki mendarat, segeralah bertolak kembali dengan satu kaki, dan sambil melayang tangan menjangkau bola ke arah ring basket, kemudian mendarat dengan dua kaki, 3) pada saat melepaskan bola dari tangan, tidak perlu menggunakan tenaga yang kuat, tetapi menggunakan dorongan kecil dari pergelangan tangan, 4) bola dilepaskan dari tangan setelah mencapai jangkauan tertinggi dari lengan. Irama langkah dalam tembakan *lay up* harus diperhitungkan dengan benar agar pada saat melakukan tembakan tidak mengalami kesulitan. Misalnya tolakan menggunakan kaki kiri maka langkah pertama menggunakan kaki kanan.

Adapun teknik gerakan *lay up shoot* menurut Hal Wissel (1996: 61)

adalah :

a) Fase Persiapan



**Gambar 3.** Fase Persiapan  
Sumber : (Hal Wissel 1996: 61)

Keterangan Fase Persiapan :

- 1) Lihat target
- 2) Langkah pendek
- 3) Lutut yang rendah untuk melompat
- 4) Bahu rileks
- 5) Tangan yang tidak menembak dibawah bola
- 6) Tangan menembak dibelakang bola
- 7) Siku masuk / rapat
- 8) Bola berada diantara telinga dan bahu

b) Fase Pelaksanaan



**Gambar 4.** Fase Pelaksanaan  
Sumber : (Hal Wissel 1996: 62)

Keterangan Fase Pelaksanaan :

- 1) Angkat lutut untuk menembak
- 2) Lompat
- 3) Rentangkan kaki, punggung, bahu
- 4) Rentangkan siku
- 5) Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
- 6) Penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas
- 7) Irama yang sama/ seimbang

c) Fase *Follow-Through*

Keterangan Fase *Follow-Through* :

- 1) Lihat sasaran
- 2) Mendarat dengan seimbang
- 3) Lutut tertekuk
- 4) Tangan ke atas

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 37) ada beberapa kesalahan-kesalahan saat melakukan *lay up shoot*, yaitu :

- a) Langkah pertama terlalu tinggi, mengakibatkan kehilangan keseimbangan badan saat bertumpu.
- b) Saat menerima bola tidak dalam keadaan melayang, sehingga dimungkinkan dianggap tidak melakukan *lay up shoot*, bahkan dapat dikenakan pelanggaran.
- c) Saat melakukan bola dengan kekuatan, hal tersebut terjadi akibat dari pelepasan bola yang tidak pada titik tinggi badan.
- d) Saat melayang kaki yang tidak digunakan terlalu aktif (tidak digantung).

**6. *Lay up Shoot Melalui Papan Pantul dan Lay up Shoot Langsung ke Ring Basket***



Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti di lapangan, tembakan *lay up shoot* memiliki keunggulan. Karena tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang sangat dekat sekali dengan ring basket. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan dipantulkan ke papan pantul terlebih dahulu ataupun langsung ke ring basket dari berbagai sisi. Dalam pelaksanaan *lay up shoot* kanan dilakukan dengan langkah kaki yaitu kanan-kiri-kanan dan tangan kanan yang digunakan untuk melakukan shoot atau menaruh bola ke ring basket, untuk *lay up shoot* dari kiri ring dilakukan berkebalikan yaitu dengan langkah kaki kiri-kanan-kiri dan tangan kiri digunakan untuk melakukan shoot atau menaruh bola ke ring basket, sedangkan dari depan dapat dilakukan dengan keduanya, tergantung dengan kemampuan pemain. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 36) adapun pelaksanaan *lay up shoot* sebagai berikut:

- a) Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga,
- b) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat ke keranjang, dan
- c) Saat melepas bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan di sekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.



**Gambar 5.** Gerakan *Lay up Shoot* Melalui Papan Pantul  
Sumber: (Jon Oliver, 2009: 14-15)

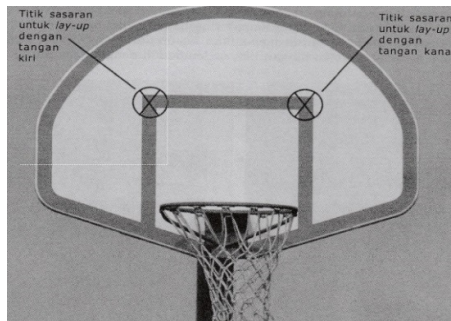
Keterangan :

- a. Melangkah maju ke arah ring basket
- b. Menjejakkan kaki untuk melompat
- c. Melayang dan menjulurkan lengan
- d. Melepas bola dan posisi tangan mengikuti sampai bola benar-benar masuk.

Menurut Jon Oliver (2009: 14), *lay up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan. Tembakan ini adalah yang paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan (Vic Ambler, 1996: 36). *Lay up shoot* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *lay up shoot* langsung ke ring basket dan *lay up shoot* melalui papan pantul. Dalam pelaksanaannya sama hanya saja saat pelaksanaan yaitu pada saat melepaskan dan menembakkan bola ke keranjang, bisa langsung ke ring basket atau melalui papan pantul terlebih dahulu.

Apabila seseorang penembak mengerjakan bola dengan putaran bola, maka bola yang ditembakkan akan mengalami perlambatan akibat dari

putaran. Hal tersebut terjadi karena pada saat terjadi putaran pada jarak tertentu, putaran akan mengalami penurunan kecepatan akibat dari pengaruh hambatan udara semakin besar dan gravitasi bumi. Putaran bola kebelakang (*back spin*) akan mengakibatkan memperlambat kecepatan, putaran bola dengan putaran kedepan (*top spin*) datangnya bola akan tidak terarah, sedangkan putaran bola dengan putaran kesamping (*side spin*) akan berakibat datangnya bola makin tidak terarah terhadap sasaran. Untuk menghindari gerakan memutar bola, sebaiknya dilakukan tembakan melambung tinggi (Dedy Sumiyarsono 2002: 29).



**Gambar 6.** Ring Basket (titik sasaran)  
Sumber: (Jon oliver (2009: 16)

Pada dasarnya seorang pemain basket memiliki kemampuan yang dapat digunakan untuk melakukan tembakan kering dari berbagai sisi lapangan. Meskipun begitu kemampuannya menembak tergantung pada tindakan saat sebelum menembak bola ke ring basket.

. Menurut Satria Wijayanto(2009: 35) *lay up shoot* dengan cara melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket dengan diketahui hasil besarnya rerata yaitu 6,50

untuk *lay up shoot* melalui papan pantul, dan 5,43 untuk *lay up shoot* langsung ke ring basket. Jadi *lay up shoot* adalah tembakan yang efektif karena tembakan tersebut dilakukan dekat dengan ring basket sehingga kemungkinan masuk lebih besar. Tembakan *lay up shot* dapat dilakukan melalui papan pantul dan langsung ke ring basket namun agar lebih efektif sebaiknya tembakan dipantulkan ke papan pantul terlebih dahulu

## **7. Hakikat Lompat**

Melompat adalah seseorang berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuh setinggi mungkin. Dalam pelaksanaannya melompat yaitu menggunakan tolakan dengan satu kaki. Menurut Mochamad DjumidarA. Widya (2004: 65), lompatan adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/ anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Pelaksanaan lompat ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Adapun biomotorik yang terpenting adalah: kekuatan lompat, kecepatan, dan rasa irama koordinasi (Eddy Purnomo, 2007: 59).

Permainan lompat adalah suatu kegiatan yang menyenangkan ketika melakukan lompatan-lompatan dan dilakukan secara suka rela dalam kegiatan tersebut. Apa bila gerakan lompat dapat terbentuk dalam suatu program latihan maka dapat meningkatkan kemampuan fisik atau peningkatan suatu kondisi yang optimal. Menurut Mochamad Djumidar

(2004: 65), latihan atau pembelajaran lompat dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan ketangkasan.

Tujuan permainan lompat yaitu melakukan suatu upaya dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan ketangkasan untuk melakukan suatu lompatan dengan bentuk yang menyenangkan sehingga tidak merasa terbebani dan dapat mencapai tujuan yang ditimbulkan setelah melakukan permainan lompat.

Menurut Dodik Heksa Juliarso (2009: 19-20) ada 6 bentuk permainan pada pembelajaran lompat, bentuk permainan itu adalah:

a. Permainan lompat parit

Permainan lompat parit dilakukan dengan cara: guru membawa siswa ke suatu tempat di lingkungan sekolah yang ada paritnya, kemudian membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk menyebrangi parit dengan cara melompatinya. Lompatan dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan, kepada setiap siswa diberikan kesempatan berulang-ulang.

b. Melompat dengan iringan musik

Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan. Dilakukan dengan berlari atau ditempat.

c. Lompat melewati rintangan

Lompat melewati rintangan adalah upaya manipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan. Lompat melewati rintangan dapat dilakukan dengan cara: Melompati kardus-kardus yang diletakan sedemikian rupa, sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.

d. Melompati ban sepeda

Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat kedalam ban sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

e. Melompati teman

Bentuk latihan ini melibatkan kerja sama antara siswa, permainan ini dilakukan dengan tugas melompat ke bawah atau melompati teman dalam posisi tiarap atau merangkak.

f. Lomba lompat

Permainan lomba lompat dilakukan dengan awalan dan tidak menggunakan awalan. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah guru membagi siswa dalam berbagai kelompok, orang pertama dari kelompok melakukan lompatan, orang kedua dan ketiga mengukur hasil lompatan, orang keempat mencatat hasil, tiap kelompok melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Demikian dilakukan bergantian sampai semua siswa melakukan seluruh kegiatan lomba permainan lompat.

Dari pengertian diatas gerakan melompat dapat disimpulkan bahwa gerakan lompat adalah gerakan yang mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dan titik tersebut lebih tinggi dan gerakan tersebut dilakukan dengan awalan. Sedangkan Permainan lompat adalah suatu kegiatan yang menyenangkan ketika melakukan suatu lompatan-lompatan dengan menggunakan alat atau suatu permainan dan dilakukan secara suka rela dalam kegiatan tersebut. Apabila gerakan melompat dapat terperogram dalam bentuk latihan dan latihan tersebut dapat dijalankan sesuai progam latihan maka dapat mencapai tujuan yaitu dapat meningkatkankekuatan, kecepatan, daya tahan, dan ketangkasan.

#### **8. Pendekatan Permainan Lompat**

Menurut Meity Taqdir Qodratillah dkk (2008: 333) pendekatan adalah suatu usaha yang dilakukan secara terus-menerus untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan permainan atau mainan adalah suatu alat yang digunakan untuk bermain atau bersenang-senang (Meity Taqdir Qodratillah dkk, 2008: 968). Menurut Pepen dan Nurhidayati (2007: 9) bermain merupakan suatu aktivitas di mana terdapat peniruan alam nyata ke dalam kegiatan yang lebih sederhana, tetapi hampir serupa. Sedangkan menurut Sukintaka (1979: 1) permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Pada dasarnya bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, tanpa ada paksaan dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Rusli Lutan (1991: 4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut,

permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan dalam waktu luang. Berdasarkan penjelasan diatas pendekatan permainan lompat adalah suatu usaha menggunakan permainan atau alat lompat yang digunakan seseorang untuk menambah suatu kemampuan (lompat) tanpa adanya paksaan sehingga dapat tercapai suatu usaha yang dilakukan.

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan banyak disenangi, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi seseorang, antara lain :

a. Manfaat bermain untuk perkembangan fisik

Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah (Msaputra Yudha, 2011: 7).

b. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik

Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak



bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan terampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keteraturan dalam beraktifitas anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak dan dilakukan dengan penuh keceriaan (M Saputra Yudha, 2001: 7).

c. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga

Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik (M Saputra Yudha, 2001: 8). Atletik mempunyai kegiatan gerakan yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain.

Perlu diketahui dan dimengerti, setiap model pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Demikian model pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Tadkiratun Musfiroh (2008: 4) mengemukakan mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- 1) Menyenangkan dan menggembirakan bagi anak; anak-anak menikmati kegiatan bermain; mereka nampak riang dan senang.
- 2) Dorongan bermain muncul dari anak bukan paksaan orang lain.
- 3) Anak melakukan karena spontan dan sukarela; anak merasa tidak diwajibkan

- 4) Semua anak ikut serta secara bersama-sama sesuai peranan masing-masing.
- 5) Anak berpura-pura, atau memerankan sesuatu; anak pura-pura maraah dan menangis.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan peniruan alam nyata atau usaha untuk peniruan sesuatu ke dalam kegiatan yang lebih sederhana, tetapi hampir serupa. Selain itu bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, tanpa ada paksaan dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya dan anak melakukan kegiatan bermain secara bersama-sama sesuai peranan masing-masing. Melalui bermain diharapkan anak dapat meningkatkan kemampuan yang ada di dalam dirinya tanpa merasa terbebani.

## **9. Hakikat Madrasah Aliyah Negeri**

Madrasah Aliyah adalah jenjang pendidikan menengah pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah atas, yang pengelolanya dilakukan oleh Kementerian Agama ([http://id.m.wikipedia.org/wiki/Madrasah\\_aliyah](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Madrasah_aliyah)). Pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri ditempuh selama 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai 12. Pelajar Madrasah Aliyah Negeri umumnya berusia 16 sampai 18 tahun sama seperti Sekolah Menengah Atas. Menurut Sukintaka (1992: 45-46) dalam Rori Lanun (2007: 19-20) karekteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

### **a. Jasmani**

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.

- 2) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagungkan.

b. Piskis atau Mental

- 1) Banyak memikirkandirinya sendiri
- 2) Mental menjadi stabil dan matang
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah- masalah sebagai berikut : a) Pendidikan, b) Pekerjaan, c) Pernikahan, d) Pariwisata dan politik, dan e) Kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang pada perkembangan sosial.
- 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian baik.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuannya.

8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Bambang Sujiono (2005: 14) bahwa perkembangan keterampilan motorik anak sangat erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak, sehingga setiap gerakan yang dilakukan oleh anak merupakan hasil dari pola interaksi dari berbagai bagian sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Sesuai pendapat diatas MS. Sumantri (2005: 47) mengungkapkan bahwa perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisasi, dan tidak terampil ke arah penampilan keterampilan yang kompleks dan terorganisasi dengan baik, yang pada akhirnya kearah penyesuaian keterampilan menyertai terjadinya proses menua. Perkembangan motorik berhubungan dengan kemampuan gerak pada anak, karena gerak adalah unsur yang utama dalam pengembangan motorik anak. Maka anak yang mempunyai motorik baik dapat dilihat dari gerakan anak dalam melakukan gerakan sesuai yang anak inginkan. Anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah proses terjadinya perubahan

gerak setiap individu, dimana pertumbuhan motorik berubah secara bertahap sesuai dengan bertambahnya usia.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Madrasah Aliyah Negeri adalah suatu sekolah di Indonesia, setara dengan sekolah menengah atas dengan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri ditempuh selama 3 tahun. Selain itu Pelajar Madrasah Aliyah Negeri umumnya berusia 16 sampai 18 tahun sama seperti Sekolah Menengah Atas.

#### **10. Hakikat Ekstrakurikuler**

Dalam upaya mengembangkan potensi atau bakat seorang siswa, tidak cukup jika hanya dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar pada jam sekolah. Maka sekolah perlu menyediakan waktu tambahan untuk kegiatan diluar jam sekolah (ekstrakurikuler) agar siswa mampu menyalurkan potensi yang ada dalam diri. Menurut Muhaimin, dkk (2009: 74) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah. Menurut Oemar Hamalik (2009: 242) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran diluar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan. Sedangkan menurut Zainal Arifin (2011: 173) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi

tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kegiatan di sekolah yang tidak diatur dalam kurikulum (Suryobroto, 2005: 58). Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: a) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat, dan minat siswa, b) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, c) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, d) Persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, dkk, 2009: 75). Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilaksanakan para siswa di luar jam pelajaran, yang memiliki tujuan menyalurkan bakat, minat, dan potensi yang ada di dalam diri peserta ekstrakurikuler.

#### **11. Bolabasket MAN Yogyakarta 2**

Pada dasarnya banyak cara untuk menyalurkan minat dan bakat siswa didalam seakolah salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 64), ekstrakurikuler bolabasket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat,

minat dan kemampuan dalam olahraga bolabasket dan sebagai satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini.

Ada berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di MAN Yogyakarta 2 antara lain Bolabasket, Futsal, bulu tangkis, tenis meja, voli, sepak bola, taekwondo, silat, paduan suara, musik dan pecinta alam. Ekstrakurikuler ini diadakan untuk menyalurkan atau menggali minat dan bakat peserta baik dalam bidang olahraga maupun non olahraga. Dengan ikut sertanya ke dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam bidang olahraga diharapkan para peserta dapat menyalurkan minat, bakat, dan keterampilannya. Disisi lain ekstrakurikuler dapat meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran yang diajarkan oleh guru disekolah.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Dwi Andri Kurniawan (2010) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Efektifitas Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Siswa Putri di SMA 1 Playen Wonosari”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap efektifitas hasil *lay up shoot* siswa putri SMA 1 Playen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA 1 Playen Wonosari yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler sejumlah 27 siswa dan kemudian dibagi menjadi 2 bagian yaitu Kelompok A atau kelompok yang dikenakan perlakuan latihan *lay up shoot* dengan metode bagian sejumlah 14 siswa kelompok B atau kelompok yang dikenakan perlakuan latihan *lay up shoot* dengan metode keseluruhan sejumlah 13 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh metode belajar bagian dan keseluruhan terhadap efektifitas hasil *lay up shoot* siswa putri di SMA 1 Playen. Diketahui  $t$  hitung pada uji perbedaan antara skor kelompok A dan B sebesar 2,15 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 2,060. Metode pembelajaran bagian ternyata lebih efektif dari pada metode keseluruhan, karena dalam pelaksanaannya mempelajari bagian per bagian dari gerakan *lay up shoot*. Hasil rerata kelompok A yaitu sebesar 1,929 jika di persentasekan, peningkatannya adalah 75 % sedangkan kelompok B hasil rerata sebesar 0,846 jika di persentasekan, peningkatannya adalah 55 %. Dari hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan dan metode pembelajaran bagian lebih baik daripada pembelajaran keseluruhan pada siswa SMA 1 Playen.

2. Henricus Tri Hadiyanto (2011) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Menembak dengan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Kemampuan Menembak *Medium Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putri SMA N 1 Wonosari”. Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest control group Design*. Menunjukkan dari hasil analisis diatas yaitu: a) Dengan menggunakan bola basket ukuran 7 dengan pertemuan sebanyak



16 kali latihan terdapat pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menembak *medium shoot* pada tim bolabasket putri SMA N Wonosari b) terdapat peningkatan dalam melakukan tembakan *medium shoot* pada kelompok *treatment*, terlihat pada perubahan hasil rata-rata *pre-test* sebesar 17,67 menjadi 29,53 pada *post-test*.

### C. Kerangka Berpikir

*Lay up shoot* merupakan salah satu teknik menembak dalam bolabasket. Tembakan *lay up shoot* sering digunakan dalam permainan bolabasket untuk mencetak angka. Teknik *lay up shoot* sering digunakan di area pertahanan lawan karena teknik ini sangat menguntungkan dikarenakan sangat dekat dengan ring basket saat melakukannya dan kemungkinan bola masuk sangatlah besar. Teknik ini dapat dilakukan dengan langsung dimasukan ke ring dan di pantulkan kepapan pantul. Pada pemain yang berpostur tubuh tinggi teknik *lay up shoot* yang dipilih yaitu langsung ke ring basket dikarenakan pemain lebih dekat dengan ring basket sedangkan, pemain yang berpostur tubuh pendek akan lebih memilih melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul dengan alasan karena tidak dapat menjangkau ke ring basket.

Pada saat melakukan *lay up shoot* sebaiknya dipantulkan ke papan pantul dan berlari mengambil sudut 45° sampai 60° dan melompat setinggi-tingginya karena memudahkan bola masuk ke ring basket di banding *lay up shoot* yang langsung ke ring basket dan tidak lompat setinggi-tingginya. Hal itu dikarenakan pada saat kita melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul

sasarannya lebih jelas dikarenakan sasarannya berupa papan pantul. Dibandingkan melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak jelas hanya berupa bayangan dan tenaga yang dikeluarkan harus besar dikarenakan harus tepat menuju ring basket. Saat melakukan *lay up shoot* sebaiknya bola harus dilemparkan ke dekat papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Bola seharusnya dipantulkan ke papan sebelum masuk ke ring. Ini lebih mudah dibandingkan langsung dimasukan ke dalam ring basket.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

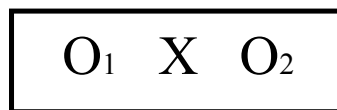
1.  $H_a$  : terdapat pengaruh dari pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan peneliti dengan valid dan objektif. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel ( Ali Maksum, 2012: 65).

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre test-Post test Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 124), Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 112). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan anak dalam *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* pada peserta ekstrakurikuler MAN Yogyakarta 2. Untuk mengetahui dan memperjelas proses penelitian yang akan dilakukan, maka desain penelitiannya sebagai berikut.



**Gambar 7 .** Desain Penelitian  
Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 124)

- $O_1$ , *Pretest* : Tes awal kemampuan teknik *lay up shoot* kanan dan kiri melalui papan pantul.  
 $X$  : Perlakuan permainan lompat pada kelompok penelitian  
 $O_2$ , *Posttest*: Tes akhir kemampuan teknik *lay up shoot* kanan dan kiri melalui papan pantul.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat, variabel bebasnya adalah pendekatan permainan lompat sedangkan variabel terikatnya adalah hasil *lay up shoot* melalui papan pantul.

### **1. Pendekatan Permainan**

Secara oprasional, yang dimaksud pendekatan permainan adalah pendekatan pembelajaran lompat yang yang dikemas dalam konsep bermain yang mengacu pada gerakan *lay up shoot* namun dalam bentuk permainan yang bervariasi yang selalu berubah-ubah sehingga dapat mendorong peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dalam meningkatkan hasil *lay up shoot* dengan modifikasi permainan lompat tinggi.

Dalam penelitian ini pendekatan permainan lompat diberikan dalam bentuk program latihan sebanyak 16 kali pertemuan (terlampir). Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005: 43) Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Dari pernyataan tersebut peneliti membentuk program latihan sebanyak 16 kali latihan diharapkan siswa yang mengikuti program latihan ini sudah dapat mengulang-ulang suatu gerakan latihan permainan lompat yang diharapkan dapat meningkatkan gerakan teknik *lay up shot* pada permainan bola basket. Ada 4 permainan lompat yang diberikan, saat latihan.

## 2. Hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul

*Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakan ke ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring. Sedangkan menurut Surodjikun (1994:

162), tembakan sambil melayang (*layup*) adalah cara menembak bola ke arah keranjang seolah-olah wambil melayang sampai lengan tembak beradaa sedekat mungkin dengan sasaran (basket). Kemampuan *lay up shoot* adalah ke sanggupan atau kekuatan yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan gerakan *lay up shoot*.

### C. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN Yogyakarta 2, yang bertempat di lapangan basket MAN Yogyakarta 2 dengan alamat di Jalan. Kh Ahmad Dahlan No. 130 Telp/Fax. (0274) 513347 Yogyakarta. Dengan lokasi sekolah yang ada di tengah pusat kota membuat kegiatan belajar mengajar sangat mendukung kususnya pelajaran pendidikan jasmani karena adanya sarana dan prasarana olahraga yang memadai.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di MAN Yogyakarta 2 tanggal 29 Januari 2015 sampai dengan tanggal 11 Maret 2015. *Pretest* dilakukan pada tanggal 29 Januari 2015 dan *posttest* dilakukan pada tanggal 11 Maret 2015 di lapangan basket MAN 2 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Maret, dengan jadwal penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Penelitian

No	Hari/Tanggal	Materi	Waktu
----	--------------	--------	-------

1	Kamis, 29 Januari 2015	<i>Pretest</i>	15.30-17.00 WIB
2	Sabtu, 31 Januari 2015	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	15.30-17.00 WIB
3	Rabu, 4 Februari 2015	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	15.30-17.00 WIB
4	Kamis, 5 Februari 2015	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	15.30-17.00 WIB
5	Sabtu, 7 Februari 2015	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	15.30-17.00 WIB
6	Rabu, 11 Februari 2015	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	15.30-17.00 WIB
7	Kamis, 12 Februari 2015	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	15.30-17.00 WIB
8	Sabtu, 14 Februari 2015	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	15.30-17.00 WIB
9	Rabu, 18 Februari 2015	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	15.30-17.00 WIB

Lanjutan Tabel 1. Jadwal Penelitian

10	Kamis, 19 Februari 2015	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	15.30-17.00 WIB
11	Sabtu, 21 Februari 2015	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	15.30-17.00 WIB
12	Rabu, 25 Februari 2015	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	15.30-17.00 WIB
13	Kamis, 26 Februari 2015	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	15.30-17.00 WIB
14	Sabtu, 28 Februari 2015	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	15.30-17.00 WIB
15	Rabu, 4 Maret 2015	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	15.30-17.00 WIB
16	Kamis, 5 Maret 2015	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	15.30-17.00 WIB
17	Sabtu, 7 Maret 2015	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	15.30-17.00 WIB
18	Rabu, 11 Maret 2015	<i>Posttest</i>	15.30-17.00 WIB

D. S

#### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI MAN Yogyakarta 2 Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 20 peserta, yang

terdiri dari kelas X sejumlah 6 peserta 2 putra dan 4 putri, sedangkan kelas XI sejumlah 14 peserta 4 putra dan 10 putri. Karakteristik yang digunakan untuk pengambilan subjek yaitu 1) Siswa MAN Yogyakarta 2, 2) Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2, 3) Rajin berangkat dalam pertemuan ekstrakurikuler bolabasket sebelum atau saat dilakukan test dan perlakuan atau treatment, 4) Bersedia mengikuti tes dan perlakuan atau treatment yang dijalani.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsini Arikunto (2013: 262) instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data itu.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja. Untuk mengumpulkan data penelitian, diperlukan sebuah instrumen yang tepat dan akurat untuk mengukur variabel penelitian. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji *validitas* dan *reliabilitasnya* dengan melakukan uji coba instrumen di MAN Yogyakarta 3. Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes keterampilan *lay up shoot* dari imam Sodikun (1992: 125) yang telah dimodifikasi. Adapun tes yang dimodifikasi yaitu : 1) Pada saat melakukan tembakan *lay up shoot* dari sebelah kanan dan kiri. 2) Saat pelepasan bola yang digunakan yaitu melalui papan pantul saja. 3) Tes ini diberikan diawal sebelum peserta



ekstrakurikuler bola basket di MAN Yogyakarta 2 diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Setelah melakukan tes awal dalam penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler MAN Yogyakarta 2 dengan pendekatan permainan lompat selama 16 kali latihan. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan tembakan *lay up shoot*. Ada 2 teknik *lay up shoot* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : 1) *Lay up shoot* melalui sisi kanan ring basket dan di pantulkan papan. 2) *Lay up shoot* melalui sisi kiri ring basket dan dipantulkan papan.

a) Tes *lay up shoot* melalui sisi kanan ring basket dan dipantulkan papan.

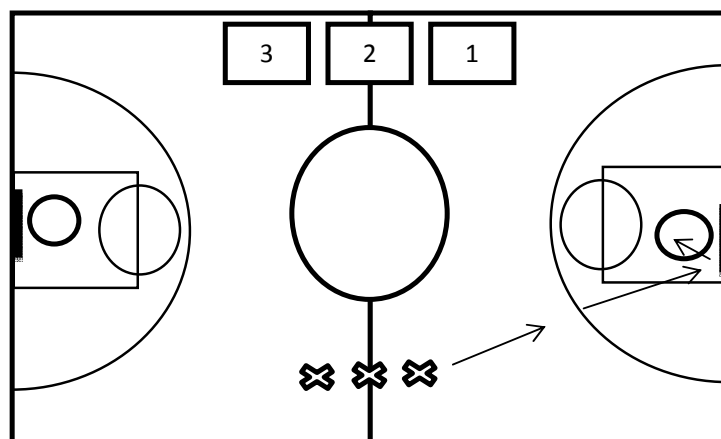
Pelaksanaan tes keterampilan *lay up shoot* melalui sisi kanan ring basket dan dipantulkan papan :

- 1) Tujuan :Melakukan pengukuran keterampilan *lay up shoot* kanan melalui papan pantul.
- 2) Peralatan : Lapangan bolabasket, bola basket, lembar pencatat sekor, dan peluit.
- 3) Petunjuk : Peserta didik atau orang coba berdiri di dalam lapangan bolabasket sebelah kanan sambil memegang bola kemudian menggiring bola menuju ke ring basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot* kanan yang dipantulkan papan.
- 4) Skor : Tembakan yang sah adalah tembakan yang

dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali. Sekor berdasarkan bola masuk dengan langkah yang benar (Imam Sodikun, 1992: 25). Penilaian adalah jumlah sekor yang diperoleh selama *lay up shoot* selama 8 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai 1.

- 5) Peraturan: Apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat nilai 0.

Pelaksanaan tes dilakukan dari sisi sebelah kanan dan kiri agar mengetahui tingkat keberhasilan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul. Pelaksanaan diawali dengan pemanasan kemudian dilanjutkan dengan contoh teknik *lay up shoot* kanan dengan cara melalui papan pantul, kemudian baru dilaksanakan tes *lay up shoot* sebanyak 8 kali. Untuk lebih jelasnya bisa lihat gambar dibawah ini :



**Gambar 8.** Instrumen *Lay up shoot* Kanan Melalui Papan Pantul

Keterangan :

✂ : Peserta coba melakukan tes *lay up shoot* dari kanan.

 : Arah gerakan

1
---

 mencatat nilai dari bola masuk (penulis)

2
---

 Observer 1 (Pelatih Basket)

3
---

 Observer 2 (Asisten Pelatih)

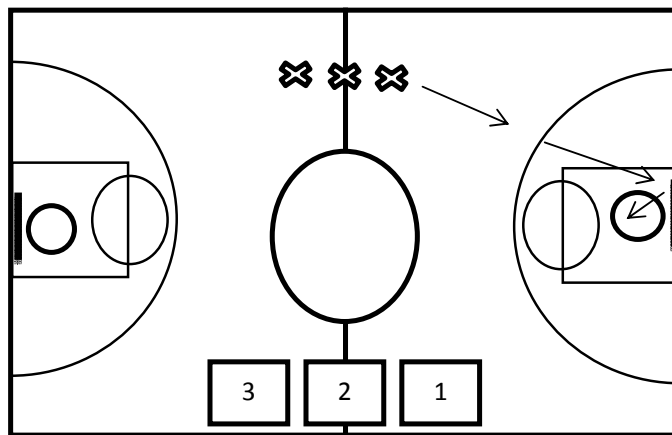
b) Tes *lay up shoot* melalui sisi kiri ring basket dan dipantulkan papan.

Pelaksanaan tes keterampilan *lay up shoot* melalui sisi kiri ring basket dan dipantulkan papan :

- 1) Tujuan : Melakukan pengukuran keterampilan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul.
- 2) Peralatan : Lapangan bolabasket, bola basket, lembar pencatat sekor, dan peluit
- 3) Petunjuk : Peserta didik atau orang coba berdiri di dalam lapangan bolabasket sebelah kiri sambil memegang bola kemudian menggiring bola menuju ke ring basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot* kiri yang dipantulkan papan.
- 4) Skor : Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali. Sekor berdasarkan bola masuk

dengan langkah yang benar (Imam Sodikun, 1992: 25). Penilaian adalah jumlah sekor yang diperoleh selama *lay up shoot* selama 8 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai 1.

- 5) Peraturan : Apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat nilai 0.



**Gambar 9.** Instrumen *Lay up Shoot* Kiri Melalui Papan Pantul

Keterangan :

✕ : Peserta coba melakukan tes *lay up shoot* dari kiri.

→ : Arah gerakan

1 : Pencatat nilai dari bola masuk (penulis)

2 : Observer 1 (Pelatih Basket)

3 : Observer 2 (Asisten Pelatih)

a. Validitas Instrumen

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapat data valid yang berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas logika. Menurut Ngatman Soewito (2011) Validitas logika mencakup definisi dominan perilaku yang hendak diukur oleh tes dan desain logika dari butir-butir mencakup seluruh area penting dalam domain tersebut. Lebih lanjut Saifrit dalam Ngatman Soewito (2011) mengatakan: ada empat langkah utama untuk menilai validitas logika dari tes keterampilan olahraga, yaitu: 1) Tinjau ulang pernyataan pembuatan tes tentang tujuan tes dan komponen-komponen keahlian yang ingin dinilai oleh tes itu. Komponen-komponen tersebut harus dinyatakan secara jelas dalam deskripsi tes. Buat daftar komponen-komponen itu, 2) Periksa tes itu. Daftarlah komponen yang benar-benar dinilai dalam tes itu, 3) Bandingkan kedua daftar itu. Apakah komponen-komponen yang dijelaskan dan ditentukan oleh pembuatan tes itu benar-benar dinilai oleh tes tersebut?, 4) Perhatikan arti penting pendidikan tes itu: apakah komponen-komponen keahliannya yang tidak penting dinilai oleh tes itu?, apakah komponen-komponen keahlian yang penting dihilangkan dari tes itu?, apakah komponen keahlian tertentu menerima perhatian yang tidak

sesuai dalam tes itu?. Dari hasil uji coba instrumen di MAN Yogyakarta 3 diketahui validitas instrumen *lay up shoot* kanan sebesar 0,937 dan *lay up shoot* kiri sebesar 0,998.

b. Reliabilitas instrumen

Menurut Ali Maksum (2012: 117), Reliabilitas instrumen merujuk pada sejauhmana suatu hasil pengukuran relatif konsisten (ajeg) apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih. Pada intinya reliabilitas instrumen adalah sejauh mana hasil pengukuran dalam mengukur objek yang sama akan mendapatkan data atau hasil yang sama. Dalam uji coba instrumen di MAN Yogyakarta 3 diketahui reliabilitas *lay up shoot* kanan sebesar 0,673 dan *lay up shoot* kiri sebesar 0,688. Dalam penelitian ini reliabilitas dihitung dengan teknik *test-retest*.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

X = Hasil tes *lay up shoot* dari kanan pada uji coba 1

Y = Hasil tes *lay up shoot* dari kanan pada uji coba 2

N = Jumlah subjek (Ali Maksum, 2012: 113)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Varaiabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan modifikasi permainan sebagai variabel bebas dan kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992: 125) yang telah dimodifikasi. Teknik atau cara peengambilan data penelitian dilakukan pada saat proses ekstrakurikuler bola basket yang dilakukan 3 kali dalam seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (tretment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991: 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

## F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipoteisi, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitas dan penghitungan homogenitas data.

### 1. Uji Prasyaratan Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Untuk

menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov SmirnovZ* dengan bantuan seri program statistik (SPSS) edisi 16 *for windows*. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung  $> 0,05$ , maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini ditujukan untuk mengetahui seragam tidaknya varians antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dimulai perlakuan. Apa bila hasil homogen maka eksperimen dapat dimulai dan apa bila hasil tidak homogen maka dibentuk pengelompokan control atau dilakukan “*drill*” pada sebuah kelompok sampel. Dalam penelitian ini peneliti dibantu dengan program SPSS 16.

2. Diskripsi Pengelompokan Kualifikasi Produk.

Tabel 2. Pengelompokan Kualifikasi Produk

Kategori	Rumus
Sangat Kurang	$M-3SD-M-1.8SD$
Kurang	$M-1.8SD-M-0.6SD$
Cukup	$M-0.6SD-M+0.6SD$
Baik	$M+0.6SD-M+1.8SD$
Sangat Baik	$M+1.8SD-M+3SD$

(Suharsimi Arikunto, 2010: 123)



Keterangan :

$$M_i = \frac{1}{2} (\text{Skor Ideal max} + \text{Sekor Ideal min})$$

$$S_{di} = \frac{1}{6} (\text{Sekor Ideal max} - \text{Sekor Ideal min})$$

$$\text{Sekor Maksimal} = 8 \times \text{Jumlah Pertanyaan}$$

$$\text{Sekor Minimal} = 0 \times \text{Jumlah Pertanyaan}$$

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih diuji secara empiris. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari nilai tabel maka  $H_0$  (hipotesis 0) diterima dan jika nilai *t* hitung lebih dari nilai *t* tabel maka  $H_0$  ditolak. Dalam penelitian ini uji-*t* menggunakan SPSS 16.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Diskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian. Diskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan data *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Maka dalam bab ini akan disajikan hasil data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen.

Tabel 3. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Penelitian

<i>Lay up Shoot Kanan</i>			<i>Lay up Shoot Kiri</i>		
Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	4	7	1	3	5
2	8	8	2	5	7
3	3	6	3	4	4
4	5	6	4	3	5
5	7	7	5	4	5
6	5	6	6	4	6
7	3	5	7	3	4
8	4	4	8	2	3
9	2	4	9	4	4
10	5	7	10	2	5
11	3	5	11	4	4
12	6	6	12	5	6
13	3	4	13	4	4
14	7	7	14	5	6
15	3	4	15	2	4
16	5	7	16	5	6
17	4	5	17	2	4
18	2	4	18	1	3
19	5	6	19	5	5
20	7	5	20	2	4

## **1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Layup Shoot Kanan dan Layup Shoot Kiri Melalui Papan Pantul**

### **a. Data Hasil *Pretest***

Diskripsi data *pretest* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul. Diskripsi data *pretest* sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data *pretest lay up shoot* kanan eksperimen diperoleh skor dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 8. Rata-rata diperoleh sebesar 4.40, standar deviasi diperoleh sebesar 1.667, modus sebesar 3 dan median sebesar 4.00. Sedangkan data *pretest lay up shoot* kiri eksperimen diperoleh skor dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 5. Rata-rata diperoleh sebesar 3.45, standar deviasi diperoleh sebesar 1.276, modus sebesar 4 dan median sebesar 4.00. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi dengan terlebih dahulu mencari kelas interval ( $1 + 3,3 \log N$ ), mencari rentang data (nilai maksimum dan minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Deskripsi hasil *pretest lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

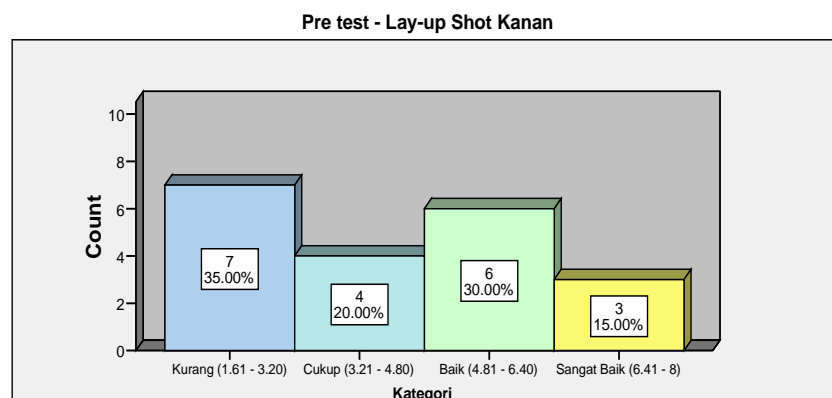
Tabel 4. Diskripsi hasil *Pretest Lay up Shoot Kanan*

Kategori	Interval	Frequency	Percent
Sangat Kurang	0.00- 1.60	0	0
Kurang	1.61 - 3.20	7	35.0
Cukup	3.21 - 4.80	4	20.0
Baik	4.81 - 6.40	6	30.0
Sangat Baik	6.41 – 8.00	3	15.0
Total		20	100.0

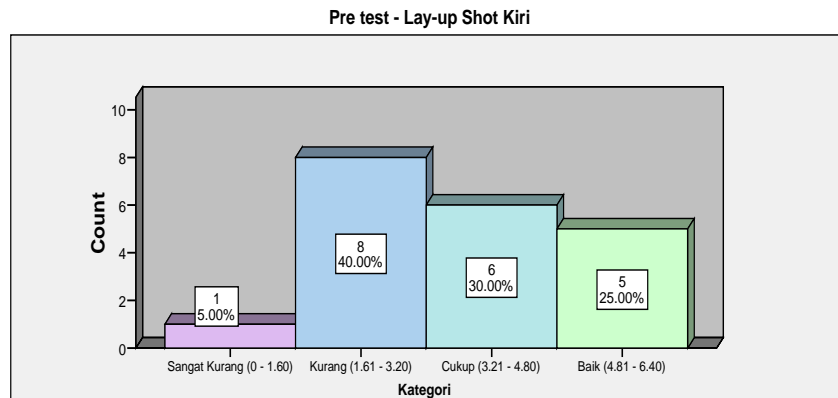
Tabel 5. Diskripsi hasil *Pretest Lay up Shoot Kiri*

Kategori	Interval	Frequency	Percent
Sangat Kurang	0.00 - 1.60	1	5.0
Kurang	1.61 - 3.20	8	40.0
Cukup	3.21 - 4.80	6	30.0
Baik	4.81 - 6.40	5	25.0
Sangat Baik	6.41 – 8.00	0	0
Total		20	100.0

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh



**Gambar 10.** Histogram Data *Pretest Lay up Shoot Kanan* Melalui Papan Pantul



**Gambar 11.** Histrogram Data *Pretest Lay up Shoot* kiri Melalui Papan Pantul

#### **b. Data Hasil *Posttest***

Diskripsi data *pretest* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul setelah diberi perlakuan. Diskripsi data *pretest* sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data *posttest lay up shoot* kanan eksperimen diperoleh skor dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8. Rata-rata diperoleh sebesar 5.65, standar deviasi diperoleh sebesar 1.268, modus sebesar 4 dan median sebesar 6.00. Sedangkan data *posttest lay up shoot* kiri eksperimen diperoleh skor dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7. Rata-rata diperoleh sebesar 4.70, standar deviasi diperoleh sebesar 1.081, modus sebesar 4 dan median sebesar 4.50. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi dengan terlebih dahulu mencari kelas interval ( $1+3,3\log N$ ), mencari rentang data (nilai maksimum dan minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Deskripsi hasil *posttest lay up shoot* kanan dan

*lay up shoot* kiri melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 yang telah mengalami perlakuan juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

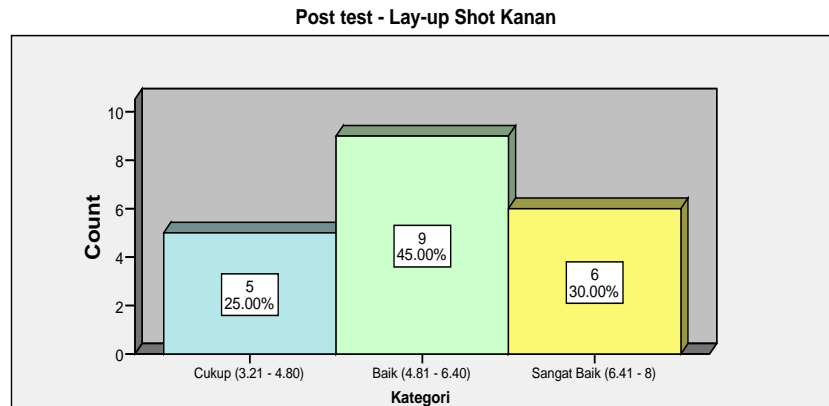
Tabel 6. Diskripsi hasil *PosttestLay up Shoot Kanan*

Kategori	Interval	Frequency	Percent
Sangat Kurang	0.00 - 1.60	0	0
Kurang	1.61 - 3.20	0	0
Cukup	3.21 - 4.80	5	25.0
Baik	4.81 - 6.40	9	45.0
Sangat Baik	6.41 – 8.00	6	30.0
Total		20	100.0

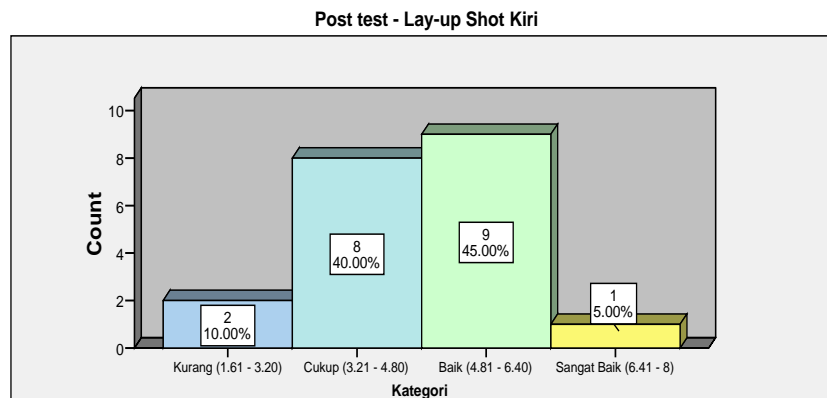
Tabel 7. Diskripsi hasil *PosttestLay up Shoot Kiri*

Kategori	Interval	Frequency	Percent
Sangat Kurang	0.00 - 1.60	0	0
Kurang	1.61 - 3.20	2	10.0
Cukup	3.21 - 4.80	8	40.0
Baik	4.81 - 6.40	9	45.0
Sangat Baik	6.41 – 8.00	1	5.0
Total		20	100.0

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh :



Gambar 12. Histogram Data *Posttest Lay up Shoot Kanan* Melalui Papan Pantul



Gambar 13. Histogram Data *Posttest Lay up shoot Kiri* Melalui Papan Pantul

## 2. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan program SPSS 16. Data

dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh :

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian *Lay up Shoot Kanan*

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.713	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.710	0.05	Normal

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian *Lay up Shoot Kiri*

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.969	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	1.079	0.05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p \text{ (sig.)} > 0.05$ , maka variabel berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini ditujukan untuk mengetahui seragam tidaknya varians antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dimulai perlakuan. Apa bila hasil homogen maka eksperimen dapat dimulai dan apa bila hasil tidak homogen maka dibentuk pengelompokan control atau dilakukan “*drill*” pada sebuah kelompok sampel. Dalam penelitian ini peneliti dibantu dengan program SPSS 16. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai  $p > 0,05$ . Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh:



Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	38	0.350	Homogen
<i>Posttest</i>	1	38	0.324	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig.  $p = 0.350 > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena itu semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### 3. Hasil Analisis Data Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan lompat tersebut memberikan pengaruh terhadap hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul peserta ekstrakurikuler bola basket di MAN Yogyakarta 2. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji t *Lay Up Shoot* Kanan

Kelompok	Mean	t <sub>hitung</sub>	df	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	4.40	5.784	19	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	5.65				

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji t *Lay Up Shoot* Kiri

Kelompok	Mean	t <sub>hitung</sub>	df	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	3.45	6.140	19	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	4.70				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai  $t$  hitung untuk *lay up shoot* kanan sebesar 5.784 dengan nilai signifikansi 0.000 sedangkan untuk nilai  $t$  hitung untuk *lay up shoot* kiri sebesar 6.140 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang diperoleh  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pendekatan permainan lompat terhadap hasil *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2 tahun ajaran 2014/2015. Analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pendekatan permainan lompat.

Pada saat *pretest* besarnya rerata *lay up shoot* kanan adalah 4.40 dan rerata *lay up shoot* kiri adalah 3.45 sedangkan pada saat *posttest* besarnya rerata *lay up shoot* kanan adalah 5.65 dan rerata *lay up shoot* kiri adalah 4.70. Ternyata setelah diberi perlakuan pendekatan permainan lompat besarnya rerata kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul pada peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 mengalami

perubahan peningkatan, yaitu *lay up shoot* kanan sebesar 1.25 atau 28.40 % dan *lay up shoot* kiri sebesar 1.25 atau 36.23 %. Analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata pendekatan permainan lompat memberikan pengaruh terhadap hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul setelah diberikan perlakuan pendekatan permainan lompat peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 tahun ajaran 2014/2015.

Pendekatan permainan lompat dalam penelitian ini merupakan bentuk permainan yang mengarah pada latihan untuk meningkatkan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul. Model permainan yang diambil adalah permainan yang menekankan pada latihan untuk menguatkan kekuatan otot kaki agar kemampuan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri siswa semakin meningkat. Latihan langkah *lay up shoot* tanpa bola, latihan *lay up shoot* dengan bola, dan permainan lompat 1 hingga 4 merupakan bagian dari latihan dengan pendekatan permainan lompat yang dikemas secara menarik dengan menggunakan alat-alat yang bermacam, agar siswa termotivasi untuk bergerak atau aktif untuk mengikuti program latihan tersebut. Sehingga siswa dapat termotivasi dan diharapkan dapat melakukan gerakan *lay up shoot* kanan maupun *lay up shoot* kiri melalui papan pantul dengan benar dan mendapat hasil yang maksimal dan melakukan *lay up shoot* kanan maupun *lay up shoot* kiri dengan lompatan yang tinggi, mengambil sudut yang memudahkan untuk memantulkan bola ke papan dan meminimalis gerakan *lay up shoot* yang salah.

Hasillay up shoot kanan dan lay up shoot kiri melalui papan pantul peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 tergolong rendah, dikarenakan peserta kurang melakukan lompatan yang tinggi ke arah ring basket, kurang mengambil sudut yang memudahkan untuk memasukan bola ke ring basket, dan masih banyak gerakan yang salah saat melakukan lay up shoot. Pada peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 Tahun Ajaran 2014/2015 penelitian ini dilakukan, dengan memberikan perlakuan permainan lompat yang dilakukan selama 16 sesi, ternyataa cara tersebut memberikan pengaruh terhadap hasillay up shoot kanan dan lay up shoot kiri melalui papan pantul. Hal ini diketahui setelah dilakukan eksperimen , ternyata terjadi peningkatan hasillay up shoot kanan sebesar 1.25 atau 28.40% dan lay up shoot kiri sebesar 1.25 atau 36.23%. Peningkatan yang dihasilkan dari perlakuan pendekatan permainan lompat ini belum begitu besar dikarenakan belum maksimalnya waktu untuk berlatih.

Karena pendekatanpermainan lompat berpengaruh terhadaap hasillay up shoot kanan dan lay up shoot kiri, maka diharapkan menjadi pedoman pelatih atau guru penjasorkes khususnya di MAN Yogyakarta 2 sehingga kegiatan ekstrakurikuler bolabasket semakin meningkat. Kurangnya hasillay up shoot kanan dan lay up shoot kiri pada peserta ekstrakurikuler bolabasket MAN Yogyakarta 2 dikarenakan kurangnya latihan yang fokus terhadap teknik layup shoot kanan dan lay up shoot kiri, sehingga diharapkan dengan diketahuinya peningkatan hasillay up shoot kanan dan lay up shoot kiri melalui papan pantul melalui pendekatan permainan lompat dapat dijadikan

acuan untuk melaksanakan proses ekstrakurikuler bolabasket yang lebih efektif dan menarik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai  $t$  hitung *lay up shoot* kanan 5.784 kiri 6.140. Nilai rerata hasil tes *lay up shoot* kanan *pretest* sebesar 4.40 dan *posttest* naik menjadi 5.65 sedangkan hasil tes *lay up shoot* kiri *pretest* sebesar 3.45 dan *posttest* naik menjadi 4.70. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan lompat terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul peserta Ekstrakurikuler bolabasket di MAN Yogyakarta 2.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukan bahwa terdapat peningkatan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul melalui pendekatan permainan lompat pada peserta ekstrakurikuler bola basket MAN Yogyakarta 2 tahun ajaran 2014/2015. Karena pendekatan permainan lompat berpengaruh terhadap hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul, maka penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pelatih atau guru penjasorkes khususnya di MAN Yogyakarta 2 dan guru penjasorkes lainnya pada umumnya sehingga dalam mengajar kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat meningkatkan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul. Kurangnya kemampuan teknik *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri pada

peserta ekstrakurikuler bola basket MAN Yogyakarta 2 dikarenakan lompatan yang kurang tinggi, tidak mengambil sudut saat melakukan *lay up shoot*, gerakan awal dan akhir yang salah sehingga diharapkan dengan diketahuinya peningkatan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui pendekatan permainan lompat dapat dijadikan acuan untuk melaksanakan proses ekstrakurikuler yang menarik dan efektif.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindarkan antara lain:

1. Tidak memperhitungkan kondisi fisik dan mental responden pada waktu dilaksanakan tes *lay up shoot* kanan maupun *lay up shoot* kiri.
2. Pada saat pengambilan data dan perlakuan, ketersediaan sarana yang ada belum bisa proporsional dikarenakan jumlah siswa yang cukup banyak.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat saat dilaksanakan tes dan perlakuan.
4. Latihan diluar perlakuan tidak dapat dikontrol sehingga memungkinkan porsi latihannya berbeda.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah, agar lebih memperhatikan pembinaan-pembinaan siswa peserta ekstrakurikuler khususnya bolabasket supaya memotivasi

siswa lebih semangat berlatih sehingga diharapkan dapat memberikan prestasi untuk sekolah dari hasil pembinaan ekstrakurikuler.

2. Bagi siswa agar lebih memperhatikan dan termotivasi dengan adanya permainan lompat dalam meningkatkan hasil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri melalui papan pantul.
3. Bagi penelitian selanjutnya agar menambah variabel lain untuk dapat mengontrol atau membandingkan dengan permainan lainnya.




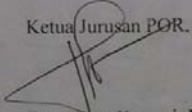


## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Bambang Sujiono. (2005). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV. Elwas Offset
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Dendi Sugono, dkk. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Deni Darmawan. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Dodik Heksa Juliarso. (2009). Peningkatan Prestasi Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Tambak. *Skripsi SI*: FIK UNY
- Dwi Andri Kurniawan. (2010). Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Efektifitas Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Siswa Putri di SMA 1 Playen Wonosari. *Skripsi SI*: FIK UNY
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Progam Latihan*. Jakarta: Akademik Presindo.
- Hal Wissel. (1996). *Bola Basket*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Henricus Tri Hadiyanto. (2011). Pengaruh Latihan Menembak dengan BolaBasket Ukuran 7 Terhadap Kemampuan Menembak *Medium Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putri SMA N 1 Wonosari. *Skripsi SI*: FIK UNY.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta. Depdikbud.
- Jon Oliver. (2009). *Dasar-dasar Bolabasket*. Pakar Raya. PT Intan Sejati.
- Meity Taqdir Qodratillah dkk. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional

- Mochamad Djumidar A. Widya.(2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- MS. Sumantri. (2005). Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- M Saputra Yudha.(2001). *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga
- Muhaimin, Sutiah, & Sugeng. (2009). *Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ngatman Soewito. (2011). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta. Era Intermedia
- Oemar Hamalik. (2009). *Dasar- Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pepen& Nurhidayat. (2007). *Fun Game 50 Permainan Menyenangkan Di Indoor & Outdoor*. Jakarta: Penebar Plus.
- PERBASI. (2010).*Official Basketball Rules 2010 (Peraturan Resmi Bolabasket 2010)*.( Alih bahasa: Harja Jaladri). Jakarta. PERBASI.
- PERBASI. (2012) . *Official Basketball Rules 2012 (Peraturan Resmi Bolabasket 2012)*.( Alih bahasa: Harja Jaladri). Jakarta: PERBASI.
- Rian. (2014). [http://id.m.wikipedia.org/wiki/Madrasah\\_aliyah](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Madrasah_aliyah). pada tanggal 20 Maret 2015.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta:Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rori Lanun. (2007). Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul terhadap ekstrakurikuler bola voli. *Penelitian*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sirodjudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Grafindo. Media Permana.
- Sugiyono .(2013). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta

- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta
- Sukadiyanto & Dangsina, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Sukintaka,dkk. (1979). *Permainan dan Metodik Buku I*. Remadja Karya Offset Bandung.
- Suryobroto. (2005). *Tata Laksana Kurikulum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Takdiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Tjaliek Sugiardo. (1991) *Fisologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Voleme 4, Nomer 1). Hlm. 63-69.
- Vic Ambler. *Bola Basket*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Y.S.Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Zainal Arifin. (2011). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

## Lampiran 1. Surat Diterimanya Proposal Skripsi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282
<hr/>	
Nomor : 253/POR/X/2014	28 Oktober 2014
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
 Kepada : Yth. Aris Fajar Pambudi, M.Or. Universitas Negeri Yogyakarta	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :</p>	
Nama :	<b>RADEN DWI PRIYOYUDHANTO</b>
NIM :	<b>11601244014</b>
Judul Skripsi :	<b>UPAYA MEN INGGATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LAY UP SHOT KANAN DAN LAY UP SHOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI MAN 2 YOGYAKARTA</b>
<p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p style="text-align: right;">Ketua Jurusan POR.</p>  <p style="text-align: right;">Drs. Amat Komari, M.Si. NIP. 19620422 199001 1 001</p>	
<hr/>	
<p>File : Pemb TASmydoc14</p>	
<div style="text-align: right;"></div>	

Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian ke Dekan FIK- Universitas Negeri  
Yogyakarta

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : R. Dwi Puryudhanto  
Nomor Mahasiswa : 11602244014  
Program Studi : PTKR  
Judul Skripsi : UPAYA MEMBINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LAY-UP SHOT KINAH DAN LAY-UP SHOT KRI MELALUI PAPAN PANTUL DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI NIAH YOGYAKARTA 2.  
Pelaksanaan pengambilan data :  
Bulan : JANUARI s/d MARET  
Tempat / objek : NIAH YOGYAKARTA 2


Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Januari 2015  
Yang mengajukan,  
R. Dwi Puryudhanto  
NIM. 11602244014

Mengetahui :  
Kaprodi PTKR.  
[Signature]  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,  
[Signature]  
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala biro Administrasi  
Pembangunan Setda. Provinsi DIY

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

---

Nomor : 016/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

15 Januari 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : R. Dwi Priyoyudhanto  
NIM : 11601244014  
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Maret  
Tempat/obyek : MAN Yogyakarta 2  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Lay-up Shot Kanan dan Lay-up Shot Kiri Melalui Papan Pantul Dengan Pendekatan Permainan Lompat Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di MAN Yogyakarta 2

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MAN Yogyakarta 2
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 4. Permohonan Ijin Peneliti dari Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
 YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REGN/280.1/2015

Membaca Surat :	DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN	Nomor :	016/UN.34.16/PP/2015
Tanggal :	15 JANUARI 2015	Perihal :	IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama :	R. DWI PRIYODHANTO	NIP/NIM :	11601244014
Alamat :	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul :	UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LAY-UP SHOT KANAN DAN LAY-UP SHOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT PADA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET DI MAN YOGYAKARTA 2		
Lokasi :	KANWIL KEMENTERIAN AGAMA DIY		
Waktu :	19 JANUARI 2015 s.d 19 APRIL 2015		

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib menaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.


Dikeluarkan di Yogyakarta  
 Pada tanggal **19 JANUARI 2015**  
 A.n Sekretaris Daerah  
 Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
 Ub.  
 Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. KANWIL KEMENTERIAN AGAMA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 5. Permohonan Ijin Penelitian dari Pemerintah Kota  
Yogyakarta



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA  
**DINAS PERIZINAN**  
Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682  
Fax (0274) 555241  
E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id  
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id  
WEBSITE : [www.perizinan.jogjakota.go.id](http://www.perizinan.jogjakota.go.id)

---

**SURAT IZIN**

NOMOR : 070/0213  
0331/34

Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REG/V/280/1/2015 Tanggal : 19 Januari 2015

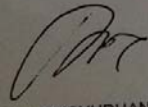
Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : R. DWI PRIYOYUDHANTO  
No. Mhs/ NIM : 11601244014  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Karangmalang Yogyakarta  
Penanggungjawab : Aris Fajar Pambudi, M.Or  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LAY UP SHOT KANAN DAN LAY UP SHOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI MAN YOGYAKARTA


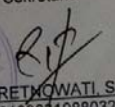
Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 19 Januari 2015 s/d 19 April 2015  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan  
Pemegang Izin

  
R. DWI PRIYOYUDHANTO


Dikeluarkan di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 21-1-2015  
An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris

  
  
ENY RETNOWATI, SH  
NIP. 196103031988032004

Tembusan Kepada :  
Yth 1 Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
3. Kepala Man Yogyakarta 2  
4. Ybs.



Lampiran 6. Surat Keterangan Diterimanya Izin Penelitian di MAN  
Yogyakarta 2

 **KEMENTERIAN AGAMA**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI YOGYAKARTA II**  
JALAN K.H. A. DAHLAN 130 YOGYAKARTA 55261 TELEPON/FAX : 0274-513347  
Website: <http://www.manjogja2.net> Email : [man\\_jogja2@yahoo.com](mailto:man_jogja2@yahoo.com)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : Ma.12.2/TL.00/0074 /2015

Yang bertanda-tangan di bawah ini :

Nama	: Drs. H. In Amullah, MA
NIP	: 19660119 199603 1 001
Pangkat/Golongan	: Pembina (IV/a)
Jabatan	: Kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta II


menerangkan, bahwa :

Nama	: R. Dwi Priyoyudhanto ✓
NIM	: 11601244014
Fakultas/Perti	: Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan surat Kepala Dinas Perizinan Pemerintah Kota Yogyakarta No. 070/0213/0331/34 tanggal 21 Januari 2015 perihal surat izin penelitian dengan judul proposal "**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LAY UP SHOT KANAN DAN LAY UP SHOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI MAN YOGYAKARTA**", dengan ini kami mengizinkan mahasiswa tersebut di atas melaksanakan penelitian di MAN Yogyakarta II yang tanggal pelaksanaannya dikoordinasikan terlebih dahulu dengan Wakil Kepala Bidang Kurikulum.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Januari 2015

Kepala  
  
Drs. H. In Amullah, MA  
19660119 199603 1 001

Tembusan :

1. Retno Damayanti, S.Pd. Jas.Gr (Guru Olahraga MAN Yogyakarta II)

Lampiran 7. Lembar Pernyataan Persetujuan Progam Latihan

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PROGAM LATIHAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Taufiq Arif S.  
Tempat tanggal lahir : 16 Januari 1985  
Alamat : Jl. Campaka no.1 Derasan Sleman  
Lisensi yang dimiliki : B

Klub atau sekolah yang dilatih sekarang :

1. Universitas Gadjah Mada  
2. ....

Prestasi yang pernah diperoleh :

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....

Penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Lay Up Shot Kanan dan Lay Up Shot Kiri Melalui Papan Pantul dengan Pendekatan Permainan Lompat pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Yogyakarta 2 oleh Raden Dwi Priyoyudhanto (11601244014) dinyatakan dapat digunakan kepada anak latih atau atlet.

Yogyakarta, 19 Januari 2016

Yang menyatakan  
.....  
Taufiq Arif S.

Lampiran 7. Lembar Pernyataan Persetujuan Progam Latihan

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PROGAM LATIHAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : JOHAN SALASAN S.PD KOR  
Tempat tanggal lahir : YOGYAKARTA, 17-2-1985  
Alamat : SAWIDAN GM 2/K7 YK.  
Lesensi yang dipunyai : B.  
Club atau sekolah yang dilatih sekarang :  
1. KKO SMA N 1 YK.  
2. KOKERI PAPUA DIV  
Prestasi yang pernah diperoleh :  
1. PORPROV 2009 EMAS DIV  
2. CHAMPION DBL 2012 Pa, 2013 Pa, 2014 Pa  
3. 12 SELECTED DBL CAMP 2013  
4. PRAPON DIV 2010

Penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Lay Up Shot Kanan dan Lay Up Shot Kiri Melalui Papan Pantul dengan Pendekatan Permainan Lompat Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Yogyakarta 2 oleh Raden Dwi Priyoyudhanto (11601244014) dinyatakan dapat digunakan kepada anak latih atau atlet.

Yogyakarta, 12 Januari 2015

Yang menyatakan  
JOHAN SALASAN S.PD KOR

Lampiran 7. Lembar Pernyataan Persetujuan Progam Latihan

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PROGAMLATIHAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : PR. BETTY PETNOWULAN  
Tempat tanggal lahir : KULON PROGO, 16 JULI 1987  
Alamat : TEMOH, KULON PROGO  
Lesensi yang dimiliki : B

Club atau sekolah yang dilatih sekarang :

1. SMA N 1 WATES
2. POPDA KULON PROGO

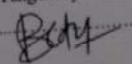
Prestasi yang pernah diperoleh :

1. JUARA II DBL TK-DIY 2009
2. JUARA II POPDA DIY 2014
3. JUARA I PATRI CARLO CUP
4. ....

Penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Lay Up Shot Kanan dan Lay Up Shot Kiri Melalui Papan Pantul dengan Pendekatan Permainan Lompat Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Yogyakarta 2 oleh Raden Dwi Priyoyudhanto (11601244014) dinyatakan dapat digunakan kepada anak latihan atau atlet.

Yogyakarta, ..... 10 JANUARI 2019.

Yang menyatakan

  
BETTY P.

Lampiran 7. Lembar Pernyataan Persetujuan Progam Latihan

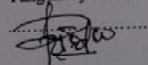
**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PROGAMLATIHAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : RISDI WINARNO  
Tempat tanggal lahir : KULON PROGO, 7 MARET 1989  
Alamat : PENBASIH, KULON PROGO  
Lesensi yang dipunyai : B  
Club atau sekolah yang dilatih sekarang :  
1. SMA N 2 WATES  
2. PORPA KULON PROGO  
Prestasi yang pernah diperoleh :  
1. JUARA III CASELO CUP 2014  
2. JUARA II CASELO CUP 2013  
3. JUARA I PUTRA STM CUP 2014  
4. ....

Penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Lay Up Shot Kanan dan Lay Up Shot Kiri Melalui Papan Pantul dengan Pendekatan Permainan Lompat Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Yogyakarta 2 oleh Raden Dwi Priyoyudhanto (11601244014) dinyatakan dapat digunakan kepada anak latih atau atlit.

Yogyakarta, 10 JANUARI 2014

Yang menyatakan  
  
(RISDI WINARNO)

Lampiran 8. Hasil Uji Coba Instrumen Di MAN Yogyakarta 3

HASIL UJI COBA INSTRUMEN TEKNIK <i>LAY UP SHOOT</i> KANAN MELALUI PAPAN PANTUL (TEST)										
No	Nama									JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Irfan	1	1	1	1	0	0	1	0	5
2	Aryo	0	0	1	0	0	0	1	0	2
3	Bima	1	0	1	1	1	0	0	1	5
4	Hafit	1	1	1	1	1	0	1	1	7
5	Armis	1	1	1	0	1	1	0	1	6
6	Rizki	1	1	0	1	1	1	1	0	6
7	Wikan	1	0	1	0	0	0	1	0	3
8	Satrio	1	1	0	1	0	0	0	1	4
9	Febris	0	1	1	1	1	0	1	1	6
10	Yogi	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11	Wulandari	0	1	0	0	0	1	0	1	3
12	Lia	1	0	0	0	1	0	1	0	3
13	Nadira	1	1	0	0	1	0	0	1	4
14	Liberty	0	0	0	0	1	0	1	0	2
15	Noviyani	1	0	0	1	0	1	1	0	4
16	Andriani	1	0	0	0	0	1	0	0	2
17	Idistiyana	1	1	1	0	1	0	0	0	4
18	Narita	1	0	0	1	0	0	0	1	3

19	Feggita	0	0	1	0	0	0	0	0	1
20	Ilyatin	1	0	1	0	1	0	1	0	4
TOTAL										76

HASIL UJI COBA INSTRUMEN TEKNIK <i>LAY UP SHOOT</i> KANAN MELALUI PAPAN PANTUL (RETEST)										
No	Nama									JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Irfan	1	0	0	1	1	0	1	0	4
2	Aryo	1	1	0	0	1	0	0	1	4
3	Bima	0	1	1	1	1	1	0	1	6
4	Hafit	1	1	0	1	1	0	1	0	5
5	Armis	1	1	1	1	0	1	0	1	6
6	Rizki	1	0	1	0	0	1	0	1	4
7	Wikan	0	0	1	0	0	0	1	0	2
8	Satrio	1	1	1	0	1	1	0	1	6
9	Febris	1	1	1	1	0	0	1	0	5
10	Yogi	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11	Wulandari	0	1	0	1	1	0	0	1	4

12	Lia	0	0	0	0	0	0	1	0	1
13	Nadira	1	1	1	0	0	1	1	0	5
14	Liberty	0	0	0	0	1	0	0	1	2
15	Noviyani	0	0	1	0	0	0	1	1	3
16	Andriani	1	1	0	0	1	0	1	0	4
17	Idistiyana	1	1	0	0	0	1	0	0	3
18	Narita	0	0	0	0	0	1	0	0	1
19	Feggita	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Ilyatin	0	1	0	0	1	0	1	0	3
TOTAL										70

HASIL UJI COBA INSTRUMEN TEKNIK <i>LAY UP SHOOT</i> KIRI MELALUI PAPAN PANTUL (TEST)										
No	Nama									JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Irfan	0	0	1	1	0	0	1	0	3
2	Aryo	0	1	0	0	0	0	1	0	2
3	Bima	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Hafit	1	1	0	0	1	0	1	1	5
5	Armis	1	0	0	1	0	0	0	1	3
6	Rizki	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Wikan	1	0	0	0	0	1	0	0	2



8	Satrio	1	0	1	0	0	1	0	1	4
9	Febris	0	1	0	0	0	1	0	1	3
10	Yogi	0	1	0	0	1	0	0	0	2
11	Wulandari	0	0	0	1	0	0	0	0	1
12	Lia	1	0	1	0	0	0	1	0	3
13	Nadira	0	1	0	0	1	0	0	0	2
14	Liberty	0	0	0	0	0	1	0	0	1
15	Noviyani	0	0	1	0	0	0	0	1	2
16	Andriani	1	0	0	0	0	0	0	1	2
17	Idistiyana	0	0	0	1	0	0	0	0	1
18	Narita	1	0	0	1	0	1	0	1	4
19	Feggita	0	0	1	0	0	0	0	0	1
20	Ilyatin	1	1	0	0	1	0	1	0	4
TOTAL										53

HASIL UJI COBA INSTRUMEN TEKNIK <i>LAY UP SHOOT</i> KIRI MELALUI PAPAN PANTUL (RETEST)										
No	Nama									JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Irfan	1	0	0	0	0	1	0	0	2
2	Aryo	1	0	1	1	1	0	1	0	5

3	Bima	0	1	0	0	0	0	0	0	1
4	Hafit	1	1	1	1	1	0	1	1	7
5	Armis	0	1	0	0	0	1	0	1	3
6	Rizki	0	1	1	1	0	0	1	1	5
7	Wikan	0	0	0	0	0	1	0	0	1
8	Satrio	1	0	0	1	1	0	1	1	5
9	Febris	0	0	0	1	1	0	0	0	2
10	Yogi	0	1	0	0	0	0	1	0	2
11	Wulandari	0	0	1	0	0	0	1	0	2
12	Lia	0	0	0	1	0	0	0	0	1
13	Nadira	0	0	0	0	1	0	1	0	2
14	Liberty	0	0	0	0	0	1	0	0	1
15	Noviyani	0	0	1	0	0	0	1	0	2
16	Andriani	0	0	0	1	0	0	0	0	1
17	Idistiyana	0	0	0	0	0	0	1	0	1
18	Narita	0	1	0	0	1	0	0	1	3
19	Feggita	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Ilyatin	0	1	0	0	0	1	0	0	2
TOTAL										48

Lampiran 9. Pembagian Waktu Treatmen

PEMBAGIAN WAKTU TREATMENT

- I. Pemanasan : 20 menit
- II. Latihan Inti : 65 menit
- III. Pendinginan (Evaluasi) : 5 menit

No		Pertemuan																	
	Materi	Tanggal		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	<i>Pretest</i>	Kamis, 29 Januari 2015	√																
2	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	Sabtu, 31 Januari 2015		√															
3	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	Rabu, 4 Februari 2015			√														
4	Latihan dengan permainan 1 dan pengenalan <i>lay up shoot</i>	Kamis, 5 Februari 2015				√													
5	Latihan dengan permainan 1 dan	Sabtu, 7 Februari					√												

	pengenalan <i>lay up shoot</i>	2015																	
6	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	Rabu, 11 Februari 2015					√												
7	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	Kamis, 12 Februari 2015					√												
8	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	Sabtu, 14 Februari 2015						√											
9	Latihan dengan permainan 2 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola.	Rabu, 18 Februari 2015							√										
10	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan	Kamis, 19								√									

	langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	Februari 2015																	
11	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	Sabtu , 21 Februari 2015										√							
12	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	Rabu, 25 Februari 2015											√						
13	Latihan dengan permainan 3 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan bola.	Kamis, 26 Februari 2015												√					
14	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan	Sabtu, 28 Februari 2015													√				

	mendribbling bola.																		
15	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	Rabu, 4 Maret 2015														√			
16	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	Kamis, 5 Maret 2015														√			
17	Latihan dengan permainan 4 dan mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> dengan mendribbling bola.	Sabtu, 7 Maret 2015															√		
18	<i>Posttest</i>	Rabu, 11 Maret 2015																√	

Lampiran 10. Daftar Hadir Sampel

**DAFTAR HADIR SAMPEL PENELITIAN**

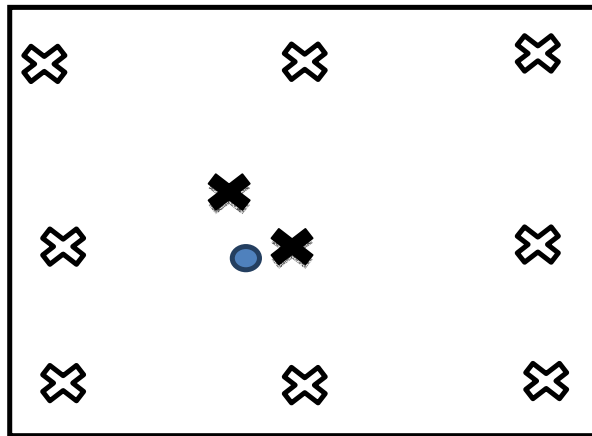
Pada Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket di MAN Yogyakarta 2

Tahun Ajaran 2014/ 2015

No	Nama	Pre Test	JUMLAH KEDATANGAN																Post Test
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Dimastyo Mindatama A	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Muhammad Jidan	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Muh. Berdy Styawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	M. Rendy Putra H	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Yusuf Maulana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Hawin Rizky H	√	√	i	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Yulinawati DR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Kartini Rahma K	√	s	√	i	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Andra Agustina Devi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Fatlun Ramadhani K	√	√	√	i	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Ade Octavia	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√
12	Trisiana Nur Cahyani	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Lusi Dwi Nastiti	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√
14	Reza Afra Afifah	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Adilia Asrinengati	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Novita Kusumasari	√	i	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Silviana Dealivani	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Mutiara Hikmah Nur A	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Asty Monita N	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√
20	Eka Risni Anggraini	√	√	√	√	√	s	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

## Lampiran 11. Permainan Lompat

### a. Permainan ke 1



#### ○ Keterangan :

✕ : Tim A

✖ : Tim B

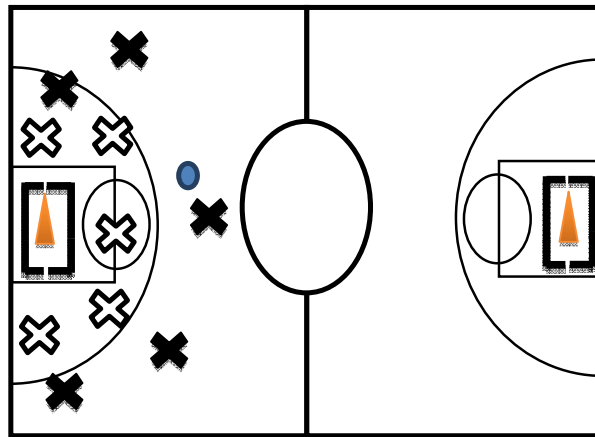
● : Bola

#### ○ Cara permainan :

- 1) Peserta dibariskan melingkar kemudian dipilih 2 peserta untuk menjadi penangkap, peserta yang tidak menjadi penangkap maka menjadi seorang pelompat.
- 2) Permainan ini hanya menangkap seorang pelompat.
- 3) Penangkap diwajibkan menangkap dengan saling passing bola ke rekan penangkap dan diharuskan pembawa bola dapat menangkap atau menyentuh anggota badan pelompat.
- 4) Pelompat yang dapat tertangkap atau tersentuh penangkap maka diharuskan membantu penangkap untuk menangkap pelompat.
- 5) Pelompat yang ketahuan berlari atau berjalan maka harus melakukan lompat pagar 5 kali.
- 6) Pemenang dalam permainan ini yaitu peserta (pelompat) yang tidak tertangkap hingga batas waktu yang ditentukan (5 menit).



b. Permainan ke 2



o Keterangan :

✕ : Tim A

✖ : Tim B

● : Bola

▲ : Cone

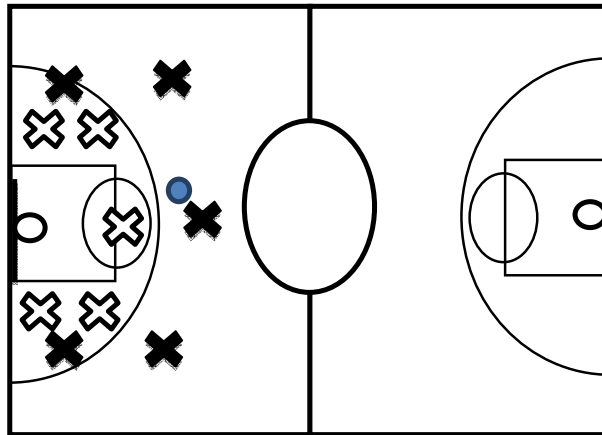
□ : Garis batas

o Cara permainan :

- 1) Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B masing-masing terdiri dari 5 peserta.
- 2) Permainan ini hampir sama dengan permainan bolabasket namun mengalami modifikasi dibagian ring basket, modifikasi ring diganti menggunakan bola diatas cone besar sebagai target atau sasaran.
- 3) Apa bila tim A melakukan offense dalam permainan ini, diwajibkan melompat ketika sampai wilayah lawan dan ketika memasuki garis tiga angka lawan tim offense boleh mendribbling bola.
- 4) Tim offense yang tidak membawa bola diwajibkan melompat dengan kaki kanan terlebih dahulu dilanjutkan kaki kiri dengan aba- aba dari pelatih atau guru.
- 5) Tim B ketika melakukan defanse juga melompat untuk merebut bola.

- 6) Tim defanse tidak diperbolehkan masuk dalam garis kotak yang berada disekitar cone, apa bila tim defanse masuk kotak maka tim offense mendapat 1 point
- 7) Apa bila salah satu dari anggota tim offense diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan atau tim defanse mendapat 1 point.
- 8) Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.
- 9) Tim yang kalah mendapat hukuman.

c. Permainan ke 3



o Keterangan :

✕ : Tim A

✖ : Tim B

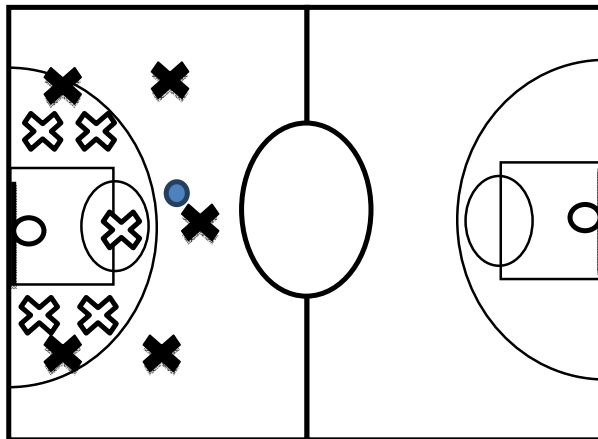
● : Bola

o Cara bermain :

- 1) Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B masing-masing tim terdiri dari 5 peserta.
- 2) Permainan ini hampir sama dengan permainan bolabasket namun mengalami modifikasi.

- 3) Apa bila tim A melakukan offense maka tim B difance, saat melakukan offense orang yang tidak membawa bola diharuskan untuk melompat untuk mencari ruang.
- 4) Tim offense yang tidak membawa bola diwajibkan melompat dengan kaki kanan terlebih dahulu dilanjutkan kaki kiri dengan aba- aba dari pelatih atau guru.
- 5) Untuk memasukan bola harus dipantulkan kepapan pantul.
- 6) Tim B ketika melakukan defanse juga melompat untuk merebut bola.
- 7) Apabila salah satu dari anggota tim offence yang tidak membawa bola diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan mendapat 1 point.
- 8) Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.
- 9) Tim yang kalah mendapat hukuman.

d. Permainan ke 4



Keterangan :

-  : Tim A
-  : Tim B
-  : Bola

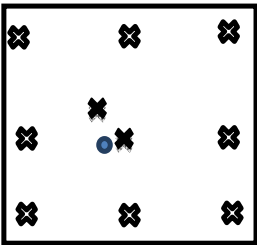



- Cara permainan :
  - 1) Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B masing-masing terdiri dari 5 peserta.
  - 2) Permainan ini hampir sama dengan permainan boabasket biasa hanya mengalami modifikasi dalam melakukan *dribbling*.
  - 3) Dalam peraturan ini tim offense maupun tim defanse harus melompat ketika bertahan maupun menyerang.
  - 4) Tim offense dan tim defanse bebas berganti kaki ketika permainan berlangsung.
  - 5) Apa bila dari salah satu anggota tim diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan mendapat 1 point.
  - 6) Untuk memasukan bola harus dipantulkan kepapan pantul.
  - 7) Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.
  - 8) Tim yang kalah mendapat hukuman.

Lampiran 12. Progam Latihan Permainan Lompat

**PROGAM LATIHAN PERMAINAN LOMPAT**

Periodesasi	Persiapan Umum	Sesi	1-4
Hari, Tanggal	Sabtu, 31 Januari 2015 Rabu, 4 Februari 2015 Kamis, 5 Februari 2015 Sabtu, 7 Februari 2015	Mokro	1
Waktu	15.30-17.00 WIB	Intensitas	Rendah-Sedang
Sasaran Latihan	- Latihan Aerobik - Latihan kekuatan kaki	Durasi	90 menit
Tujuan Latihan	- Mengenalkan <i>lay-up shot</i> - Permainan 1 bertujuan untuk meningkatkan <i>lay-up shot</i> kanan dan <i>lay-up shot</i> kiri.	Tingkatan	16-18 tahun

No	MATERI LATIHAN	DOSIS (menit)	FORMASI	KETERANGAN
1.	<b>Pembukaan</b> > Doa > Presensi > Pengarahan	5	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O</p> <p><b>Keterangan:</b> X : siswi/atlet O : pelatih</p>	Singkat, jelas, buka pertanyaan agar anak latih lebih jelas
2.	<b>Pemanasan</b> - <i>Jogging</i> di lapangan basket. - <i>Stretching</i> (statis, dinamis, koordinasi)	15	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X  X  O</p> <p><i>Stretching</i> dilakukan dari bagian tubuh atas ke bawah. Salah satu atlet memimpin jalannya pemanasan. pelatih mengawasi jalannya pemanasan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 x putar lapangan</li> <li>• 2x8" tiap gerakan</li> </ul>
3.	<b>Inti</b> - Mengenalkan <i>lay-up shot</i>			Sebelum melakukan permainan guru

	- Permainan 1	45	<p>Permainan 1</p>  <p>Keterangan :</p> <p>  : Tim A   : Tim B   : Bola </p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta dibariskan melingkar kemudian dipilih 2 peserta untuk menjadi penangkap, peserta yang tidak menjadi penangkap maka menjadi seorang pelompat.</li> <li>• Permainan ini hanya menangkap seorang pelompat.</li> <li>• Penangkap diwajibkan menangkap dengan saling passing bola ke rekan penangkap dan diharuskan pembawa bola dapat menangkap atau menyentuh anggota badan pelompat.</li> <li>• Pelompat yang dapat tertangkap atau tersentuh penangkap</li> </ul>	<p>atau peltih mengenalkan <i>lay up shoot</i>.</p> <p>Permainan pertama dilakukan selama 10 menit dan setiap pertemuan dalam permainan 1 akan mengalami penambahan waktu 2 menit.</p>
--	---------------	----	--	--

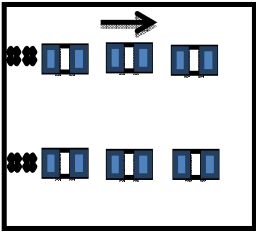



			<p>maka diharuskan membantu penangkap untuk menangkap pelompat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelompat yang ketahuan berlari atau berjalan maka harus melakukan loncat pagar 5 kali.</li> <li>• Pemenang dalam permainan ini yaitu peserta (pelompat) yang tidak tertangkap hingga batas waktu yang ditentukan (5 menit).</li> </ul>	
4.	<b>Bermain</b>	20	<p>Dibagi 4 tim. Bermain bola basket dengan sepengetahuan siswa. Bermain 1 : 8 menit Evaluasi Dilanjutkan bermain lagi : 8 menit</p>	
5.	<b>Penutup</b> <i>Cooling Down</i> (pendinginan) > Evaluasi, Pengarahan > Doa	5		Pendinginan dilakukan secara individu diawasi oleh pelatih

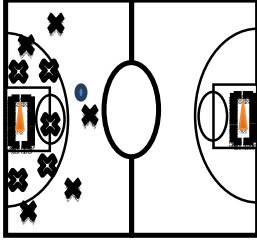
### PROGAM LATIHAN PERMAINAN LOMPAT

Periodesasi	Persiapan Umum	Sesi	5-8
Hari, Tanggal	Rabu, 11 Februari 2015 Kamis, 12 Februari 2015 Sabtu, 14 Februari 2015 Rabu, 18 Februari 2015	Mokro	2
Waktu	15.30-17.00 WIB	Intensitas	Rendah-Sedang
Sasaran Latihan	- Latihan Aerobik - Latihan kekuatan kaki	Durasi	90 menit
Tujuan Latihan	- Mengenalkan langkah <i>lay up shoot</i> tanpa bola - Permainan 2 bertujuan untuk meningkatkan <i>lay up shoot</i> kanan dan <i>lay up shoot</i> kiri.	Tingkatan	16-18 tahun

No	MATERI LATIHAN	DOSIS (menit)	FORMASI	KETERANGAN
1.	<b>Pembukaan</b> > Doa > Presensi > Pengarahan	5	<div style="text-align: center;"> X X X X X X  X X X X X X  O </div> <p><b>Keterangan:</b> X : siswi/atlet O : pelatih</p>	Singkat, jelas, buka pertanyaan agar anak latih lebih jelas
2.	<b>Pemanasan</b> - <i>Jogging</i> di lapangan basket. - <i>Stretching</i> (statis, dinamis, koordinasi)	15	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X  X X X X X X X    X    O </div> <p><i>Stretching</i> dilakukan dari bagian tubuh atas ke bawah. Salah satu atlet memimpin jalannya pemanasan. pelatih mengawasi jalannya pemanasan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x putar lapangan</li> <li>• 2x8" tiap gerakan</li> </ul>
3.	<b>Inti</b> - Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up</i>			Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up shoot</i> tanpa bola



	<p><i>shoot</i> tanpa bola</p> <p>- Permainan 2</p>	45	 <p>Keterangan :</p> <p> : Kotak Lompat</p> <p> : Siswa</p> <p> : Arah lompatan</p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibariskan dan dibagi dua untuk belajar melakukan langkah <i>lay up shoot</i>. Dalam pengenalan langkah <i>lay up shoot</i> siswa belajar tanpa menggunakan bola terlebih dahulu dan hanya fokus pada langkah <i>lay up shoot</i>. Untuk melakukan langkah <i>lay up shoot</i> maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kiri dahulu dilanjutkan melompat ke kotak ke dua (terang) dengan kaki kanan dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki</li> </ul>	
--	---	----	---	--

		<p>kiri dengan kaki kanan diangkat setinggi rata-rata air.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sedangkan untuk melakukan langkah <i>lay up shoot</i> kiri maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kanan dahulu dilanjutkan melompat ke kotak ke dua (terang) dengan kaki kiri dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki kanan dengan kaki kiri diangkat setinggi rata-rata air.</li> </ul> <p>Permainan 2</p>  <p>Keterangan :</p> <p>⊗ : Tim A</p> <p>⊗ : Tim B</p> <p>● : Bola</p> <p>▲ : Cone</p> <p>□ : Garis batas</p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A</li> </ul>	<p>Permainan pertama dilakukan selama 10 menit dan setiap pertemuan dalam permainan 2 akan mengalami penambahan waktu 2 menit</p>
--	--	--	---

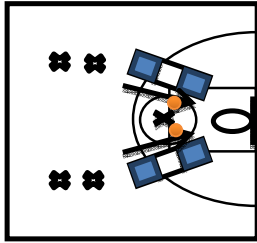





			<p>dan tim B masing-masing terdiri dari 5 peserta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan ini hampir sama dengan permainan bolabasket namun mengalami modifikasi dibagian ring basket, modifikasi ring diganti menggunakan bola diatas cone besar sebagai target atau sasaran.</li> <li>• Apa bila tim A melakukan offense dalam permainan ini, diwajibkan melompat ketika sampai wilayah lawan dan ketika memasuki garis tiga angka lawan tim offense boleh mendribbling bola.</li> <li>• Tim offense yang tidak membawa bola diwajibkan melompat dengan kaki kanan terlebih dahulu dilanjutkan kaki kiri dengan aba- aba dari pelatih atau guru.</li> <li>• Tim B ketika melakukan defanse juga melompat untuk merebut bola.</li> <li>• Tim defanse tidak diperbolehkan masuk dalam garis kotak yang berada disekitar cone, apa bila tim defanse masuk kotak maka tim offense</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>mendapat 1 point</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa bila salah satu dari anggota tim offense diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan atau tim defanse mendapat 1 point.</li> <li>• Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.</li> <li>• Tim yang kalah mendapat hukuman.</li> </ul>	
4.	<b>Bermain</b>	20	<p>Dibagi 4 tim. Bermain bola basket dengan sepengetahuan siswa.</p> <p>Bermain 1 : 8 menit</p> <p>Evaluasi</p> <p>Dilanjutkan bermain lagi : 8 menit</p>	
5.	<b>Penutup</b> <i>Cooling Down</i> (pendinginan) > Evaluasi, Pengarahan > Doa	5		<p>Pendinginan dilakukan secara individu diawasi oleh pelatih</p>

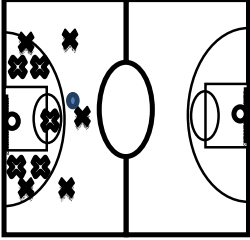
### PROGAM LATIHAN PERMAINAN LOMPAT

Periodesasi	Persiapan Umum	Sesi	9-12
Hari, Tanggal	Kamis, 19 Februari 2015 Sabtu, 21 Februari 2015 Rabu, 25 Februari 2015 Kamis, 26 Februari 2015	Mokro	3
Waktu	15.30-17.00 WIB	Intensitas	Rendah-Sedang
Sasaran Latihan	- Latihan Aerobik - Latihan kekuatan kaki	Durasi	90 Menit
Tujuan Latihan	- Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up shoot</i> dengan bola - Permainan 3 bertujuan untuk meningkatkan <i>lay up shoot</i> kanan dan <i>lay up shoot</i> kiri.	Tingkatan	16-18 tahun

No	MATERI LATIHAN	DOSIS (menit)	FORMASI	KETERANGAN
1.	<b>Pembukaan</b> > Doa > Presensi > Pengarahan	5	<div style="text-align: center;"> X X X X X X  X X X X X X  O </div> <p><b>Keterangan:</b> X : siswi/atlet O : pelatih</p>	Singkat, jelas, buka pertanyaan agar anak latih lebih jelas
2.	<b>Pemanasan</b> - <i>Jogging</i> di lapangan basket. - <i>Stretching</i> (statis, dinamis, koordinasi)	15	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X  X X X X X X X    X  O </div> <p><i>Stretching</i> dilakukan dari bagian tubuh atas ke bawah. Salah satu atlet memimpin jalannya pemanasan. pelatih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 x putar lapangan</li> <li>• 2x8" tiap gerakan</li> </ul>

			mengawasi jalannya pemanasan.	
3.	<b>Inti</b> - Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up shoot</i> dengan bola - Permainan 3	45	 <p>Keterangan :</p> <p> : Kotak Lompat</p> <p> : Siswa</p> <p> : Pemegang bola</p> <p> : Bola</p> <p> : Arah lompatan</p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibariskan dan di bagi dua sisi kanan dan sisi kiri untuk belajar melakukan <i>lay up shoot</i>. Dalam pengenalan langkah <i>lay up shoot</i> siswa belajar menggunakan bola namun bola hanya dipegang rekan atau siswa yang lain diantara kotak garis lompat. Untuk melakukan langkah <i>lay up shoot</i> maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kiri</li> </ul>	Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up shoot</i> dengan bola

			<p>dahulu dilanjutkan melompat ke kotak ke dua (terang) dengan kaki kanan dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki kiri dengan kaki kanan diangkat setinggi rata-rata air sambil mengambil bola yang diberikan teman, kemudian mengangkat bola diatas kepala.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedangkan untuk melakukan langkah <i>lay up shoot</i> kiri maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kanan dahulu dilanjutkan melompat ke kotak ke dua (terang) dengan kaki kiri dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki kanan dengan kaki kiri diangkat setinggi rata-rata air sambil mengambil bola yang diberikan teman, kemudian mengangkat bola diatas kepala.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Permainan 3</p>  <p>Keterangan :</p> <p>✕ : Tim A</p> <p>✕ : Tim B</p> <p>● : Bola</p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B masing-masing tim terdiri dari 5 peserta.</li> <li>• Permainan ini hampir sama dengan permainan bolabasket namun mengalami modifikasi.</li> <li>• Apa bila tim A melakukan offense maka tim B difance, saat melakukan offense orang yang tidak membawa bola diharuskan untuk melompat untuk mencari ruang.</li> <li>• Tim offense yang tidak membawa bola diwajibkan melompat dengan kaki kanan</li> </ul>	<p>Permainan pertama dilakukan selama 10 menit dan setiap pertemuan dalam permainan 3 akan mengalami penambahan waktu 2 menit</p>
--	--	--	---	---







			<p>terlebih dahulu dilanjutkan kaki kiri dengan aba- aba dari pelatih atau guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk memasukan bola harus dipantulkan ke papan pantul.</li> <li>• Tim B ketika melakukan defanse juga melompat untuk merebut bola.</li> <li>• Apabila salah satu dari anggota tim offence yang tidak membawa bola diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan mendapat 1 point.</li> <li>• Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.</li> <li>• Tim yang kalah mendapat hukuman.</li> </ul>	
4.	<b>Bermain</b>	20	<p>Dibagi 4 tim. Bermain bola basket dengan sepengetahuan siswa. Bermain 1 : 8 menit Evaluasi Dilanjutkan bermain lagi : 8 menit</p>	
5.	<b>Penutup</b> <i>Cooling Down</i> (pendinginan) > Evaluasi, Pengarahan	5		Pendinginan dilakukan secara individu diawasi oleh pelatih

	> Doa			
--	-------	--	--	--

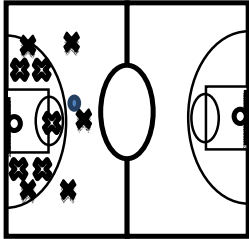



### PROGAM LATIHAN PERMAINAN LOMPAT

Periodisasi	Persiapan Umum	Sesi	13-16
Hari, Tanggal	Sabtu, 28 Februari 2015 Rabu, 4 Maret 2015 Kamis, 5 Maret 2015 Sabtu, 7 Maret 2015	Mokro	4
Waktu	15.30-17.00 WIB	Intensitas	Rendah-Sedang
Sasaran Latihan	- Latihan Aerobik - Latihan kekuatan kaki	Durasi	90 menit
Tujuan Latihan	- Mengenalkan langkah gerakan <i>lay up shoot</i> dengan bola - Permainan 4 bertujuan untuk meningkatkan <i>lay-up shot</i> kanan dan <i>lay-up shot</i> kiri.	Tingkatan	16-18 tahun

No	MATERI LATIHAN	DOSIS (menit)	FORMASI	KETERANGAN
1.	<b>Pembukaan</b> > Doa > Presensi > Pengarahan	5	X X X X X X X X X X X X O  <b>Keterangan:</b> X : siswi/atlet O : pelatih	Singkat, jelas, buka pertanyaan agar anak latih lebih jelas
2.	<b>Pemanasan</b> - <i>Jogging</i> di lapangan basket. - <i>Stretching</i> (statis, dinamis, koordinasi)	15	X X X X X X X X X X X X X X  X  O <i>Stretching</i> dilakukan dari bagian tubuh atas ke bawah. Salah satu atlet memimpin jalannya pemanasan. pelatih mengawasi jalannya pemanasan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x putar lapangan</li> <li>• 2x8" tiap gerakan</li> </ul>
3.	<b>Inti</b> - Mengenalkan			Mengenalkan langkah gerakan

	<p>langkah gerakan <i>lay-up shot</i> dengan menggiring bola</p> <p>- Permainan 4</p>	45	<div data-bbox="755 394 1003 634" data-label="Image"> </div> <p>Keterangan :</p> <p> : Kotak Lompat</p> <p> : Siswa</p> <p> : Bola</p> <p> : Arah lompatan</p> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibariskan dan di bagi dua sisi kanan dan sisi kiri untuk belajar melakukan <i>lay-up shot</i>. Dalam pengenalan langkah <i>lay-up shot</i> siswa belajar menggunakan bola dengan menderibbling bola menuju kotak yang sudah disediakan. Untuk melakukan langkah <i>lay-up shot</i> kanan maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kiri dahulu dilanjutkan melompat ke kotak</li> </ul>	<p><i>lay up shot</i> dengan menggiring bola</p>
--	---	----	---	--

			<p>ke dua (terang) dengan kaki kanan dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki kiri dengan kaki kanan diangkat setinggi rata-rata air dengan bola yang dipegang kemudian diangkat diatas kepala dan dipantulkan ke papan pantul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedangkan untuk melakukan langkah <i>lay-up shot</i> kiri maka siswa harus melompat ke kotak pertama (gelap) dengan kaki kanan dahulu dilanjutkan melompat ke kotak ke dua (terang) dengan kaki kiri dan terakhir melompat ke kotak ketiga (gelap) menggunakan kaki kanan dengan kaki kiri diangkat setinggi rata-rata air dengan bola yang dipegang kemudian diangkat diatas kepala dan dipantulkan ke papan pantul.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Permainan 4</p>  <p>Keterangan :</p> <p>  : Tim A   : Tim B   : Bola </p> <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9) Peserta dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B masing-masing terdiri dari 5 peserta.</li> <li>10) Permainan ini hampir sama dengan permainan boabasket biasa hanya mengalami modifikasi dalam melakukan <i>dribbling</i>.</li> <li>11) Dalam peraturan ini tim offense maupun tim defanse harus melompat ketika bertahan maupun menyerang.</li> <li>12) Tim offense dan tim defanse bebas berganti kaki ketika permainan berlangsung.</li> <li>13) Apa bila dari salah satu anggota</li> </ol>	<p>Permainan pertama dilakukan selama 10 menit dan setiap pertemuan dalam permainan 4 akan mengalami penambahan waktu 2 menit</p>
--	--	--	--	---

			<p>tim diketahui berjalan atau berlari maka tim lawan mendapat 1 point.</p> <p>14) Untuk memasukan bola harus dipantulkan kepapan pantul.</p> <p>15) Pemenang ditentukan dari banyaknya jumlah bola yang masuk ke keranjang basket dengan waktu 5 menit setiap bermain dan tim yang belum bermain bergantian untuk bermain.</p> <p>16) Tim yang kalah mendapat hukuman.</p>	
4.	<b>Bermain</b>	20	<p>Dibagi 4 tim. Bermain bola basket dengan sepengetahuan siswa.</p> <p>Bermain 1 : 8 menit</p> <p>Evaluasi</p> <p>Dilanjutkan bermain lagi : 8 menit</p>	
5.	<p><b>Penutup</b></p> <p><i>Cooling Down</i> (pendinginan)</p> <p>&gt; Evaluasi, Pengarahan &gt; Doa</p>	5		<p>Pendinginan dilakukan secara individu diawasi oleh pelatih</p>

Lampiran 13. Data *Pretest* dan *Posttest*

HASIL <i>PRETEST</i> LAY UP SHOOT KANAN MELALUI PAPAN PANTUL										
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	JUMLAH
1	Dimastyo Mindatama A	1	0	0	1	1	0	1	0	4
2	Muhammad Jidan	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Muh. Berdy Styawan	1	0	0	0	1	1	0	0	3
4	M. Rendy Putra H	1	1	0	1	0	1	1	0	5
5	Yusuf Maulana	1	1	1	1	1	1	0	1	7
6	Hawin Rizky H	1	0	1	0	1	0	1	1	5
7	Yulinawati DR	0	0	1	0	0	0	1	1	3
8	Kartini Rahma K	1	0	1	1	0	0	1	0	4
9	Andra Agustina Devi	0	0	0	0	0	1	0	1	2
10	Fatlun Ramadhani K	0	1	0	1	1	1	1	0	5
11	Ade Octavia	1	0	0	0	0	1	0	1	3
12	Trisiana Nur Cahyani	1	0	1	0	1	1	1	1	6
13	Lusi Dwi Nastiti	0	0	1	0	0	1	1	0	3
14	Reza Afra Afifah	1	1	0	1	1	1	1	1	7
15	Adilia Asrinengati	1	0	0	1	1	0	0	0	3
16	Novita Kusumasari	0	1	1	1	0	1	1	0	5
17	Silviana Dealivani	1	0	1	1	0	0	0	1	4

18	Mutiara Hikmah Nur Azizah	0	0	0	0	0	1	0	1	2
19	Asty Monita N	1	1	0	1	0	1	0	1	5
20	Eka Risni Anggraini	1	0	0	0	1	1	0	1	4
TOTAL										88

HASIL <i>POSTTEST</i> LAY UP SHOOT KANAN MELALUI PAPAN PANTUL										
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	JUMLAH
1	Dimastyo Mindatama A	1	1	1	1	1	1	1	0	7
2	Muhammad Jidan	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	Muh. Berdy Styawan	1	1	1	0	1	1	0	1	6
4	M. Rendy Putra H	1	0	1	1	1	0	1	1	6
5	Yusuf Maulana	1	1	0	1	1	1	1	1	7
6	Hawin Rizky H	1	1	1	1	0	1	1	0	6
7	Yulinawati DR	1	1	1	0	1	0	0	1	5
8	Kartini Rahma K	1	1	1	1	0	0	0	0	4
9	Andra Agustina Devi	1	0	0	0	1	1	0	1	4
10	Fatlun Ramadhani K	1	1	0	1	1	1	1	1	7
11	Ade Octavia	1	1	1	0	0	1	0	1	5
12	Trisiana Nur Cahyani	1	1	1	1	1	1	0	0	6



13	Lusi Dwi Nastiti	1	1	0	1	0	1	0	0	4
14	Reza Afra Afifah	1	1	1	1	1	1	0	1	7
15	Adilia Asrinengati	1	0	0	1	0	0	1	1	4
16	Novita Kusumasari	1	1	1	1	0	1	1	1	7
17	Silviana Dealivani	1	1	0	1	0	1	0	1	5
18	Mutiara Hikmah Nur Azizah	1	0	1	0	0	1	0	1	4
19	Asty Monita N	1	1	1	0	1	1	1	0	6
20	Eka Risni Anggraini	1	0	0	1	1	0	1	1	5
TOTAL										113

HASIL <i>PRETEST</i> LAY UP SHOOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL										
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	JUMLAH
1	Dimastyo Mindatama A	1	0	1	0	0	0	1	0	3
2	Muhammad Jidan	1	0	0	1	1	0	1	1	5
3	Muh. Berdy Styawan	1	1	0	0	0	1	0	1	4
4	M. Rendy Putra H	1	0	1	0	0	0	1	0	3
5	Yusuf Maulana	1	1	0	1	0	0	0	1	4
6	Hawin Rizky H	1	0	1	0	0	1	0	1	4
7	Yulinawati DR	1	0	0	1	0	0	0	1	3

8	Kartini Rahma K	0	0	0	0	0	1	0	1	2
9	Andra Agustina Devi	1	1	0	0	1	0	0	1	4
10	Fatlun Ramadhani K	1	0	0	0	0	0	1	0	2
11	Ade Octavia	0	1	1	0	1	0	1	0	4
12	Trisiana Nur Cahyani	1	1	0	1	0	1	0	1	5
13	Lusi Dwi Nastiti	1	0	0	1	0	1	0	1	4
14	Reza Afra Afifah	1	1	0	0	1	0	1	1	5
15	Adilia Asrinengati	0	0	1	0	0	0	0	1	2
16	Novita Kusumasari	0	1	1	1	1	0	1	0	5
17	Silviana Dealivani	0	0	0	0	1	0	0	1	2
18	Mutiara Hikmah Nur Azizah	0	0	0	1	0	0	0	0	1
19	Asty Monita N	1	0	1	1	0	1	0	1	5
20	Eka Risni Anggraini	1	0	0	0	1	0	0	0	2
TOTAL										69

HASIL <i>POSTTEST</i> LAY UP SHOOT KIRI MELALUI PAPAN PANTUL										
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	JUMLAH
1	Dimastyo Mindatama A	1	1	0	0	1	1	1	0	5
2	Muhammad Jidan	1	0	1	1	1	1	1	1	7

3	Muh. Berdy Styawan	1	0	0	0	1	1	0	1	4
4	M. Rendy Putra H	1	0	1	1	0	1	0	1	5
5	Yusuf Maulana	0	1	1	1	1	0	1	0	5
6	Hawin Rizky H	1	0	1	0	1	1	1	1	6
7	Yulinawati DR	1	1	0	1	0	1	0	0	4
8	Kartini Rahma K	0	0	0	0	1	1	0	1	3
9	Andra Agustina Devi	0	1	1	0	1	0	0	1	4
10	Fatlun Ramadhani K	1	1	0	1	0	0	1	1	5
11	Ade Octavia	1	0	1	0	1	1	0	0	4
12	Trisiana Nur Cahyani	0	1	1	1	1	1	0	1	6
13	Lusi Dwi Nastiti	1	1	0	1	0	1	0	0	4
14	Reza Afra Afifah	1	1	1	0	1	0	1	1	6
15	Adilia Asrinengati	1	0	1	0	0	1	1	0	4
16	Novita Kusumasari	1	1	1	1	0	1	0	1	6
17	Silviana Dealivani	1	1	1	0	0	0	1	0	4
18	Mutiara Hikmah Nur Azizah	1	0	0	0	0	1	0	1	3
19	Asty Monita N	1	0	1	0	0	1	1	1	5
20	Eka Risni Anggraini	1	1	0	0	0	1	0	1	4
TOTAL										94

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

**Descriptive Statistics**

Lay-up Shot		Pre Test	Post Test	Peningkatan
Lay-up Shot Kanan	N	20	20	20
	Mean	4.40	5.65	1.25
	Std. Deviation	1.667	1.268	.967
	Minimum	2	4	0
	Maximum	8	8	3
	Mode	3	4	1
	Median	4.00	6.00	1.00
Lay-up Shot Kiri	N	20	20	20
	Mean	3.45	4.70	1.25
	Std. Deviation	1.276	1.081	.910
	Minimum	1	3	0
	Maximum	5	7	3
	Mode	4	4	2
	Median	4.00	4.50	1.00
Total	N	40	40	40
	Mean	3.93	5.18	1.25
	Std. Deviation	1.542	1.259	.927
	Minimum	1	3	0
	Maximum	8	8	3
	Mode	4	4	2
	Median	4.00	5.00	1.00

# Lampiran 15. Uji Normalitas

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test - Lay-up Shot Kanan

		Pre Test	Post Test
N		20	20
Normal Parameters(a,b)	Mean	4.40	5.65
	Std. Deviation	1.667	1.268
Most Extreme Differences	Absolute	.159	.159
	Positive	.159	.153
	Negative	-.101	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.713	.710
Asymp. Sig. (2-tailed)		.689	.695

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test - Lay-up Shot Kiri

		Pre Test	Post Test
N		20	20
Normal Parameters(a,b)	Mean	3.45	4.70
	Std. Deviation	1.276	1.081
Most Extreme Differences	Absolute	.217	.241
	Positive	.172	.241
	Negative	-.217	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.969	1.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.304	.194

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Lampiran 16. Uji Homogenitas

**Descriptives**

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	maximum
Pre Test	Lay-up Shot Kanan	20	4.40	1.667	2	8
	Lay-up Shot Kiri	20	3.45	1.276	1	5
	Total	40	3.93	1.542	1	8
Post Test	Lay-up Shot Kanan	20	5.65	1.268	4	8
	Lay-up Shot Kiri	20	4.70	1.081	3	7
	Total	40	5.18	1.259	3	8

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre Test	.896	1	38	.350
Post Test	1.000	1	38	.324

Lampiran 17. Uji t

*Lay-up Shot Kanan*

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	5.65	20	1.268	.284
	Pre Test	4.40	20	1.667	.373

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post Test & Pre Test	20	.817	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences						
					95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Post Test - Pre Test	1.250	.967	.216	.798	1.702	5.784	.000

*Lay-up Shot Kiri*

# **T-Test**

## **Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	4.70	20	1.081	.242
	Pre Test	3.45	20	1.276	.285

## **Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post Test & Pre Test	20	.713	.000

## **Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pre Test	1.250	.910	.204	.824	1.676	6.140	19	.000



Lampiran 18. Dokumentasi penelitian



Lokasi MAN 2 Yogyakarta



Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket MAN Yogyakarta 2



*Pre-test lay up shoot kanan dan lay up shootkiri melalui papan pantul*





Mengenalkan *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri





Permainan 1





Mengenalkan langkah gerakan *lay up shoot* kanan dan kiritanpa bola







Permainan 2





Mengenalkan langkah gerakan *lay up shoot* kanan dan kiridengan bola





Permainan 3







Mengenalkan langkah gerakan *lay up shoot* kanan dan kiridengan menggiring bola





Permainan 4





*Post-test lay up shoot kanan dan lay up shoot kiri melalui papan pantul*